ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

2007 №7/52/

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

Чеснок, хрен, редька и другие фитонциды:

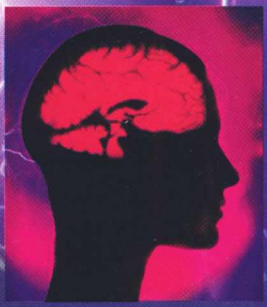
ИЮЛЬ

ОПЫТ ВЕСТНИКА «ЗОЖ»

С комментариями врачей:

В.М. Костерова

А.В. Печеневского



Жалуетесь на плохую память?

комплекс МЕМУАТОН

эффективное натуральное средство нового поколения

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ

- обеспечивает полноценное питание мозга, активизирует кровоснабжение
- предупреждает развитие атеросклероза
- улучшает кратковременную и долговременную память
- усиливает концентрацию внимания
- облегчает процесс обучения
- повышает умственную работоспособность, улучшает настроение

Состав: лецитин, глицин; экстракты готу кола, гинкго билоба, красного вина, женьшеня; глютаминовая кислота, витаминный премикс.

Рекомендуется при всех видах ухудшения памяти, рассеянном внимании, снижении умственной работоспособности, психоэмоциональном напряжении (экзамены, деловые встречи, большой объем информации).

Не оказывает психостимулирующего действия, не вызывает привыкания.
РАЗРАБОТАНО В ШВЕЙЦАРИИ

Спрашивайте в своей аптеке.
Информация по телефону:
(495) 686-08-42

О возможных противопоказаниях смотрите в инструкции.
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.
БАД. Свид. о гос. рег. № 77.99.23.У.11316.10.06
СЭЗ № 77.99.03.003.Т.002029.10.06

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" июль 2007 №7/52

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ЧЕСНОК, ХРЕН, РЕДЬКА И ДРУГИЕ ФИТОНЦИДЫ: опыт вестника «ЗОЖ»

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2007

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ

Директор Владимир МОРОЗОВ

Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО

Редактор Ольга БЛИНОВА

Верстальщик Ольга ПАПКОВА

Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ

Фото на обложке Алексей КОНДРАТЬЕВ/РОСФОТО

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000.

Идет подписка в почтовых отделениях России на II полугодие 2007 года. Напоминаем, что «Предупреждение Плюс» выходит двумя выпусками:

- **6 номеров в полгода** с новыми подписными индексами – **24222** (МАП) и **19777** (АПР). Получение *ежемесячное.*
- **3 номера в полгода** со старыми подписными индексами – **99609** (МАП) и **41777** (АПР). Получение в *августе, октябре, декабре.*

Подписано в печать 05.07.2007 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Общий тираж 189780 экз. Цена свободная. Заказ № 1689.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел подписки для жителей Москвы и Московской области: (495) 261-62-93; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ тираж 178280 экз. 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

От редактора 5

ЧЕСНОК

Вступление Виктора Костерова 6

Аллергия 11

Аллергия на пищевые продукты

Болезни органов кровообращения 13

Атеросклероз, гипертония, атеросклероз сосудов головного мозга, головокружение, шум в ушах, одышка, головная боль

Болезни органов дыхания и уха, горла, носа 21

Астма бронхиальная, ангина, ОРЗ, хрипы в легких, грипп, першение в горле, простуда, хронический бронхит, воспаление легких, эмфизема легких, воспаление среднего уха

Болезни органов пищеварения 35

Дизентерия, дисбактериоз

Болезни почек и мочевыводящих путей 38

Поликистоз почек, профилактика заболеваний мочеполовой сферы

Болезни суставов 40

Остеохондроз, ревматоидный полиартрит

Болезни нервной системы 43

Бессонница, невралгия тройничного нерва

Болезни кожи 46

Базалиома, выпадение волос, грибок, пятна и бородавки на лице, угревая сыпь

Болезни хирургические 50

Гнойные раны, фурункулы, мозоли, бородавки

ХРЕН, ГОРЧИЦА, РЕДЬКА И ДРУГИЕ ФИТОНЦИДЫ

Вступление Александра Печеневского 52
Болезни органов кровообращения 55
Гипертония, болезни сердечно-сосудистые, инсульт, нарушение кровообращения, шум в ушах

Болезни органов дыхания и уха, горла, носа 62
Ангина, грипп, порезы, бронхит, простуда, гайморит, затемнение в легком, кашель, пневмония двусторонняя, поражение органов дыхания угарным газом

Болезни органов пищеварения 73
Геморрой, изжога, отрыжка, улучшение пищеварения, выведение шлаков, язва 12-перстной кишки

Болезни печени и желчевыводящих путей 78
Гепатит, цирроз печени, холецистит, камни в желчном пузыре

Болезни суставов 84
Артрит, артроз, полиартрит, радикулит, ревматизм, полиартрит ревматоидный, подагра, заболевания позвоночника, суставов, хронический радикулит

Болезни нервной системы 93
Миозит, воспаление седалищного нерва

ЦИТРУСОВЫЕ

Вступление Виктора Костерова 95
Болезни органов кровообращения 96
Атеросклероз, стенокардия, инфаркт, инсульт, склероз, гипертония, головные боли, сердечная недостаточность, одышка, выхаживание больных после инфаркта, укрепление иммунитета, головокружения, судороги, тахикардия

Болезни органов дыхания и уха, горла, носа 107
Ангина, грипп, ОРЗ, хронический кашель, туберкулез, отит хронический

Болезни органов пищеварения 114
Язва желудка

Болезни почек и мочеполовой системы 116
Камни в почках

Болезни эндокринной системы 119
Зоб диффузный

Болезни суставов 121
Подагра, остеомиелит

Болезни хирургические 124
Перелом шейки бедра

ОБ ОПЕЧАТКАХ В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ

В прошлом, 6-м номере обнаружились опечатки.

На *стр. 29* в рецепте приготовления *кваса из еловых иголок* выпало упоминание об 1 ч. ложке сметаны:

Для приготовления кваса нужны еловые веточки с иголками (порезанные на кусочки по 5-7 см), которыми надо наполнить 3 л банку доверху, залить содержимое банки родниковой водой, добавить полстакана сахара, **1 ч. ложку сметаны** и настоять две недели, завязав горлышко банки марлей в 3 слоя. Принимать по полстакана за 30 минут до еды 3 раза в день на протяжении 2-3 недель.

Кроме этого, на *стр. 108* пропущена строка в описании *успокаивающего массажа*. Весь абзац следует читать так:

А теперь ознакомимся с приемами массажа. Выполня**ется массаж на волосистой части головы и на области возле** позвонков на уровне 2-7 шейных и 2-4 грудных. Продолжительность процедуры в первый раз не более 7 минут, затем с каждой процедурой увеличивайте продолжительность на 1 минуту, пока не достигнете 12 минут. Все последующие процедуры выполнять по 12 минут.

ЗАПАХ ЖИЗНИ

В самый разгар лета мы выпускаем номер «Предупреждения Плюс», посвященный фитонцидам. Да, да, опять тем самым фитонцидам. Но на сей раз в поле нашего зрения попали *чеснок, хрен* да *редька* и *цитрусовые*. Все эти растения, не говоря о цитрусовых, которые всегда под рукой, сейчас активно поспевают на наших грядках. И вроде вещь-то обычная, однако, когда соберешь все возможные рецепты, включающие в свой состав эти самые фитонциды, только тут и поразишься: сколь велика их целебная сила.

Естественно, что они эффективны при *простудных заболеваниях и ОРВИ*, это все знают. Ведь эти хворобы, как и сами фитонциды, распространяются воздушно-капельным путем.

Далее идут *сердечно-сосудистые заболевания*. И тут бы надо насторожиться всем: болезни сердца и сосудов по своей серьезности сейчас вышли на первое место. Не потому ли инфаркты лидируют по смертности, что есть чеснок в последнее время стало «немодно»?! Запашок, дескать, не тот. А то, что этот запашок отпугивал известную старуху с косой, а? Задумайтесь, братцы.

Болезни *желудка, печени, почек* тоже сдаются перед фитонцидами. В этом ряду такие «трудные» недуги, как, например, поликистоз почек, или, скажем, гепатит и холецистит.

Немало пользы дает применение фитонцидов в лечении *болезней суставов*. Это их действие, как поясняют врачи, основано на улучшении обменных процессов в организме.

Кстати, о самих врачах. Как видите, мы перешли от простого цитирования читательских рецептов к внимательному разбору их действия с помощью специалистов. Это в некоторых случаях опускает на землю слишком восторженных авторов, но, с другой стороны, дает реальную картину действенности рецепта в том или ином случае. Благодарим за это докторов В.М. Костерова и А.В. Печеневского.

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 8-й номер выйдет 17 августа с.г.

ЧЕСНОК

Если перевести слово «фитонциды» с латинского, то получится – растительные убийцы (от фитос – растение, цитос – убивать). Фитонциды – это органические вещества самого различного химического состава, образующиеся в растениях в процессе обмена веществ и обладающие прежде всего мощным антибактериальным свойством. Фитонциды иногда называют антибиотиками высших растений. Чеснок издавна использовался в народной медицине как *антисклеротическое средство, антицинготное, при воспалениях внутреннего уха, для устранения звона в ушах* и при многом другом.

Не буду приводить полностью биохимический состав чеснока, поскольку он простому обывателю ничего не дает. Тем не менее подчеркну, что кроме большого количества фитонцидов в нем содержится (до 2%) эфирных масел, которые, как известно, обладают большой летучестью. Своеобразный запах чеснока зависит от главной составной части – эфирного масла. Но что особенно характерно, фитонциды чеснока состоят из летучих и нелетучих фракций, они растворимы в воде и обладают мощным антибактериальным действием. Отсюда понятно, что способностью уничтожать бактерии обладают лекарственные формы как при ингаляционном применении, так и в виде водных вытяжек, а также спиртовых. Многие, уверен, обращали внимание на то, что при работе с чесноком на кухне например, пальцы слипаются. Это связано с большим содержанием сахара. Указанную особенность тоже стоит учитывать.

История использования чеснока насчитывает несколько тысячелетий, особенно это относится к странам Востока, Греции. Древние греки считали, что чеснок способен под-

держивать мужество, поэтому добавляли в пищу воинам. В Китае до сих пор его используют в этих целях как профилактическое средство, а также для лечения *заболеваний органов дыхания, пищеварения, кровообращения, при ревматизме, заболеваниях кожи, лихорадочных заболеваниях, нарушениях менструального цикла*, а наружно – при лечении *лишая и облысении*. В Германии продолжительное время чеснок использовали как лечебное средство в борьбе с *дизентерией, холерой, туберкулезом*, во Франции – с *холерой, тифом, дифтерией*. В Россию способы использования чеснока с целебной целью пришли с Востока, и они настолько прижились, что даже стали усовершенствоваться. Чеснок начали применять при *подагре, цинге, желудочно-кишечных заболеваниях, поносе, колитах, при вялости желудка, при скоплении газов*. Настойку чеснока на водке применяли при *почечнокаменной болезни*. На Руси считалось, что чеснок возбуждает деятельность половых желез. Печеный чеснок позже стали применять в измельченном виде, смешанный с коровьим маслом или с молоком, для *созревания нарывов и прекращения воспаления*. От ношения лаптей на ногах часто образовывались *мозоли*, которые сводили чесноком, растертым со свиным салом. В южных регионах России для лечения *малярии* использовали чеснок, настоянный на вине.

Нашел применение чеснок и в официальной медицине. Так, профессор Ушаков отмечает, что водные и спиртовые экстракты чеснока *понижают кровяное давление, увеличивают силу сердечных сокращений, замедляют пульс и увеличивают диурез*. Заслуживает внимания и применение спиртового экстракта чеснока при *атеросклерозе* (что-то вроде сокращенного варианта известной тибетской методики, по которой прием осуществляется каплями с водой или молоком по типу «горки»: от 1 до 10 капель и обратно). Теплый водный чесночный отвар применяют для клизм во время лечения от *глистов*. Противопоказаны препараты чеснока при эпилепсии, беременности, воспалениях почек.

А теперь несколько конкретных рецептов. Начать хочу с классического *тибетского рецепта молодости*, который эффективен и при лечении *атеросклероза*. Со временем от автора к автору его значительно изменили, в изначальной же форме он выглядит так.

Очистить 350 г чеснока, мелко нарезать и протереть в посуде деревянной ложкой. Взвесить 200 г этой смеси, причем брать надо снизу, чтобы захватить и сок, поместить в стеклянный сосуд, залить 200 мл 96%-го спирта. Настаивать 10 дней в прохладном темном месте. Затем всю массу процедить через плотную ткань. Пить следует по каплям с добавлением 50 мл холодного молока за 20 минут до еды.

СХЕМА ПРИЕМА

День приема		Количество капель		
		Завтрак	Обед	Ужин
1	21	2	2	3
2	20	4	5	6
3	19	7	8	9
4	18	10	11	12
5	17	13	14	15
6	16	15	14	13
7	15	12	11	10
8	14	9	8	7
9	13	6	5	4
10	12	3	2	1
11		25	25	25

Далее применять в обратном порядке. Продолжительность целого курса составит 21 день (см. схему приема). Лечение проводить 1 раз в 5 лет, не чаще.

На Руси существовал еще народный способ лечения *зубной боли*.

Натирали запястье руки чесноком в месте, где мы контролируем пульс, причем руки с противополож-

ной стороны от больного зуба, затем прикрывали натертое место тонкой хлопчатобумажной тканью (во избежание ожога кожи), а на нее помещали мелко нарезанный чеснок. Чеснок следует крепко прижать к руке повязкой. И выдержать 20-30 минут.

При *высоком кровяном давлении* используют чесночную настойку.

40 г чеснока настоять в закрытом сосуде в 100 мл водки 10 дней, для улучшения вкуса добавить мятных капель или листьев мяты (по вкусу). Принимать по 10-15 капель 3 раза в день до еды в течение месяца. При *гипертонической болезни*.

Пропустить через мясорубку 3 крупные головки чеснока и 3 лимона, залить 1,5 л кипятка, плотно закрыть и настоять в тепле в течение суток, профильтровать и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Также при *гипертонической болезни и атеросклерозе*, при *атонии кишечника* целесообразно употреблять препарат алисат, а это спиртовая вытяжка из чеснока.

Принимать по 10-15 капель 3 раза в день до еды вместе с молоком в течение 3-4 недель.

Целесообразно использовать чеснок как *очистительное средство*, так как эфирные масла этого растения очень активны и обладают замечательной проникающей способностью.

Для ингаляций хорошо подойдет такой способ. Применять при лечении *заболеваний органов дыхания*. Для больных *бронхиальной астмой* следует добавить 5-6 капель эуспирана. Для одной ингаляции потребуется 2-3 мл смеси.

Сок чеснока развести дистиллированной водой или 0,25%-м раствором новокаина в соотношении 1:3, причем готовить надо ежедневно.

При *хроническом гепатите, холецистите* может помочь препарат аллохол. Таблетки его содержат чеснок, только в виде сухого экстракта, а также сухой экстракт крапивы, животной желчи и активированного угля.

Принимать по 2-3 недели с перерывами в течение 2-3 месяцев.

Для наружного применения используют сок чеснока, смешанный пополам с ланолином.

В народе чеснок используют как *противоглистное средство* в виде клизм водного его настоя, но в комплексе с приемом внутрь или настоя полыни горькой, или пижмы. Принимают по 10 дней с перерывом в 1 неделю.

В народе чеснок считается верным средством, повышающим мужскую силу, для чего рекомендуется принимать его постоянно.

Выше я предложил вашему вниманию, уважаемый читатель, ряд, так сказать, общепринятых рецептов, но в связи с индивидуальностью каждого организма они могут в деталях отличаться друг от друга. Анализ получаемой почты подтверждает этот факт. Вот давайте вместе и посмотрим, как же используют наши читатели фитонциды при лечении тех или иных заболеваний. А я, со своей стороны, постараюсь дать на их рецепты комментарии.

Виктор КОСТЕРОВ, врач-фитотерапевт,
кандидат биологических наук.

«Предупреждение Плюс»: Связаться с доктором Костеровым можно по телефону 8 (915) 384-92-03.

АЛЛЕРГИЯ

ПО СОВЕТУ МУДРОГО СТАРИЧКА

Аллергия

Хочу рассказать о рецепте от *аллергии*, который посоветовал моему соседу один старичок.

Нужно взять 3-4 зубчика чеснока, натереть на терке и завернуть в марлечку. Этой марлечкой, пропитанной соком чеснока, натирать позвоночник 1 раз в день на ночь в течение 10 дней, потом сделать 10 дней перерыв и натирать еще 10 дней. Моему соседу, помню, хватило первых 10 дней, и уже два года он не знает никакой аллергии. Работает он в аэропорту и говорит, что этим способом вылечились многие его сослуживцы. Причем почти всем хватило 10 дней.

Адрес: Л. В. П., 352712 г. Майкоп, ул. Спортивная, д. 2, кв. 66.

НАСТОЙКА ЧЕСНОКА

Аллергия на пищевые продукты

Два года мы с женой читаем вестник «ЗОЖ». Перечитывая просьбы страждущих в лечении тех или иных болезней, решили поделиться кое-какими знаниями.

Один наш хороший знакомый вылечил свою дочь от пищевой *аллергии* настойкой чеснока.

100 г чеснока натереть на пластмассовой терке, положить в пол-литровую бутылку и залить кипяченой водой комнатной температуры. Бутылку завернуть в темную салфетку и поставить на 2 недели в холодильник. Процедить. Пить по 10 капель настойки на рюмку молока 3 раза в день.

Адрес: Петрову Анатолию Ивановичу, 403323 Волгоградская обл., г. Михайловка, ул. Энгельса, д. 14 а, кв. 11.

Комментарий Виктора Костерова:

Два письма: одно из г. Майкопа, второе из Волгоградской области посвящены целебному действию чеснока при аллергии. В первом случае в виде чесночного сока, а во втором в виде его настойки. Мы рады за вас, поскольку вы нашли подходящее именно для себя средство от аллергии. К сожалению, во втором письме не указывается продолжительность курса лечения, да и в первом письме срок лечения небольшой – всего 10 дней. Такие болезни, как аллергия, должны лечиться продолжительно, желательно не менее месяца. Это для того, чтобы вызвать в организме необходимую ответную реакцию на лекарственное средство, а затем и закрепить ее. И еще один совет. Практика показывает, что в некоторых случаях использование чесночной вытяжки эффективнее осуществлять не с водой, а с молоком.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Атеросклероз

Хотелось бы несколько расширить круг рецептов, взятых из народной медицины.

Например, для профилактики *атеросклероза* полезно употреблять в день 2-3 зубчика чеснока.

Можно приготовить такую смесь.

Взять 400 г чеснока, очистить его, измельчить, выжать сок 24 лимонов и смешать его с размолотым чесноком. Поместить смесь в банку с широким горлышком, завязав сверху легкой тряпочкой. Настаивать 24 дня. Перед употреблением взбалтывать. Принимать по 1 ч. ложке перед сном, разведя ее в стакане кипятка.

Полезно также пить настой листьев подорожника.

1 ст. ложку измельченных листьев подорожника заваривать в стакане кипятка, настоять 10 минут. Выпить мелкими глотками в течение часа.

Сок подорожника смешать в равных частях с медом. Варить 20 минут. Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном темном месте. Употреблять по 2 ст. ложки в день, утром и вечером.

Можно взять 200 г коры рябины, прокипятить на малом огне в течение двух часов в 0,5 л воды. Принимать за полчаса до еды по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Очень полезны при атеросклерозе обыкновенные яблоки.

Адрес: Королевой Галине Васильевне, 612980 Кировская обл., Вятско-Полянский р-н, с. Сосновка, ул. Комсомольская, д. 2, кв. 16.

В.К.: Автор письма из с. Сосновка Кировской области получила хороший результат при лечении атеросклероза, используя чеснок и лист подорожника. Скажу очень кратко: молодец. Ни для кого не секрет, что чеснок обладает выраженным антисклеротическим действием, которое прежде всего положительно проявляется в обменных процессах, в том числе и холестерина. А роль холестерина при этом – одна из определяющих. Одна!!! Но не определяющая. Сейчас доказано, что холестерин оседает на стенках кровеносных сосудов неравномерно, а только на воспаленных участках. Следовательно, одна из причин атеросклероза – воспаление сосудов. Вот это воспаление и попыталась снять читательница, применив лист подорожника. Могу посоветовать кроме подорожника еще взять:

лист и корень лопуха, брусничный лист, донник лекарственный (он хорошо разжижает кровь). Весьма целесообразно использовать спорыш как одно из средств, нормализующих обменные процессы. Все травы нужно вводить в сбор поровну, кроме донника, который берется в 2 раза меньше. 1 ст. ложку сбора заваривать 300 мл кипятка, настоять 30 минут и пить 3 раза в день до еды 3-4 недели.

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Атеросклероз

Хотелось бы предложить читателям вестника несколько простых рецептов, которыми пользуюсь сама в рамках приобщения к здоровому образу жизни.

Для сохранения здоровья, энергии и *профилактики атеросклероза* для людей старше 50 лет полезны чесночно-луковые смеси с медом:

4 маленькие головки чеснока и 4 луковицы среднего размера пропустить через мясорубку. Постарайтесь сохранить сок, затем 250 г ячменя доведите до кипения в 1 л воды, излишки воды слить, а зерна пропустить через мясорубку. Так же поступить с 250 г све-

жего овса. Потом компоненты перемешать с 900 г меда, добавить 30 г сухого корня аптечной валерианы и варить все это до жидкого соуса. Затем эту массу размазать на деревянной доске и охладить до затвердения, разрезать на квадратики длиной 25 мм. Принимать в день 3-6 штук за 20 минут до еды.

Лучшее средство для налаживания обмена веществ – морская капуста. Как сушеная, так и консервированная. Это очень хорошая приправа к любой еде.

Для очищения организма применяют отвар молодых березовых листьев (10 г на 1 стакан воды) и сок березы.

Адрес: Девятковой Вере Антоновне, 443023 г. Самара, ул. Гагарина, д. 161, кв. 38.

В.К.: В отличие от предыдущего рецепта автор кроме чеснока включает еще лук и овес. К сожалению, непонятно, что понимает автор под выражением «свежий овес», может быть, молодой овес. Тогда она трижды права, поскольку целебное свойство овса гораздо выше в период молочно-восковой спелости. Даже если применяли и зрелый овес, все равно это оправданно, поскольку он отлично нормализует обменные процессы. Ну а если к тому же организовать и ванны (не горячие) с соломой овса, было бы просто замечательно. Ну а против общетонизирующего действия меда при этом спорить никто не будет. Утверждение, что «лучшее средство для налаживания обмена веществ – морская капуста», вызывает сомнения, хотя содержащийся в капусте йод благотворно сказывается на функциональном состоянии щитовидной железы, которая, кстати, и ответственна за обменные процессы. Это положение более приемлемо в случае патологии щитовидной железы, если же она в норме, то лучше прибегнуть к овсу, особенно в виде овсяного молока. Могу подсказать, как его готовить.

Измельчить (пропустить через мясорубку) зрелый овес. Залить его холодной водой на ночь из расчета 3 ст. ложки на 0,5 л, а утром довести до кипения и на малом огне кипятить 10 минут, после чего настоять 3 часа. Затем процедить через плотную ткань и пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

К ВРАЧАМ НЕ ХОЖУ УЖЕ 5 ЛЕТ

Гипертония, атеросклероз сосудов головного мозга

Мне 67 лет. Пенсионерка. Педагог. Как у многих в этом возрасте, предостаточно болячек. В 1990 году удалили аденому гипофиза в Институте имени Бурденко в Москве. Пока Бог миловал, не возвращаюсь туда. Обычно через 10 лет они делают повторную операцию. Из клеточек, которые остаются, вновь разрастается опухоль. Только 16% не возвращаются. Прошу Бога, чтобы я осталась в их числе.

Последние 5-6 лет к врачам не хожу. Занимаюсь своим здоровьем сама.

Много лет страдаю и борюсь с *гипертонией*. Перед операцией делали компьютерную томографию, были замечены *атеросклеротические изменения сосудов головного мозга*. Пока еще не существует такого препарата, который бы избавил от этого тяжелого недуга. Болезнь века... Медицина бессильна. Сама борюсь, как могу. Веду правильный, активный образ жизни, не переедаю, занимаюсь по системе здоровья К. Ниши, сахар не употребляю уже 2 года, соль ограничила до минимума, ем редко только темный хлеб, мясо употребляю редко, больше употребляю овощи, фрукты, орехи, семечки (нежареные).

В прошлом году осенью за 3 месяца потеряла 10 кг без всяких проблем, очень просто и легко. Вела активный образ жизни, до минимума ограничила мучные изделия, старалась налегать на фрукты и овощи. Теперь вешу 65 кг вместо 75 при росте 155 см. Для профилактики употребляю 7 месяцев смесь водки с маслом.

Для очищения сосудов делаю настой из чеснока и лимона. Этот настой очищает сосуды, повышает иммунитет и оберегает от простудных заболеваний и гриппа.

Взять 4 крупных лимона, 4 крупные головки чеснока и 3 л кипяченой воды.

Лимоны помыть с мылом, ошпарить кипятком, разрезать на дольки и удалить семечки (кожуру не снимать). Чеснок почистить.

Прокрутить лимон и чеснок через мясорубку и полученную кашицу положить в 3-литровую банку, залить все холодной кипяченой водой до краев.

Банку закрыть крышкой и поставить в темное место на 3 дня. Один раз в день взбалтывать.

Затем процедить. Готовой настойки должно получиться около 2,5 литра. Хранить лекарство в холодильнике.

Принимать утром натощак. За полчаса до приема настойки нужно выпить стакан горячей воды, а по истечении 30 минут — от 50 до 100 г настойки (дозу определяйте сами).

Тахикардию свою лечу настоем боярышника. Чаще всего делаю каждый вечер настой из шиповника и боярышника из расчета:

2 ст. ложки боярышника на 1 стакан кипятка, в термос добавляю 1 ч. ложку на стакан настоя меда, тем более что мед не только лакомство, но и «лекарство».

Скажу честно, что я очень редко стала пить обзидан (препарат для снижения давления), он небезвреден, как и многие препараты, для организма.

От бронхита, когда обостряется, делаю чай из трав душицы, чабреца и горного чая, который растет высоко в горах. Можно и без него. Заправляю сливками, чуть-чуть солю и пью несколько дней. Кладу травы наугад, кипячу 15-20 минут, потом процеживаю и добавляю сливки. На другой день подогреваю. Он годен. Только чай после добавки сливок надо прокипятить, чтобы не прокис.

Адрес: Джаубаевой Фатиме Ахматовне, 369231 Карачаево-Черкесская Республика, Карачаевский район, аул Нижняя Теберда.

ОТ ШУМА В УШАХ И ПРОЧИХ НЕДУГОВ

Атеросклероз, головокружение, шум в ушах

Знаю хороший рецепт от *шума в ушах, головокружения и атеросклероза*. Лечение рассчитано на 30 дней.

Нужно взять 200 мл 96%-го спирта + 200 г чеснока, провернутого через мясорубку, все это поместить в бутылку из темного стекла и выдержать 10 дней. По-

том профильтровать, добавить 50 г меда, 30 мл 20%-й спиртовой настойки прополиса и все размешать. Настоять 2-3 дня. Принимать с молоком 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Количество молока постоянное – по 50 мл на весь курс.

Первый курс лечения — 10 дней. В 1-й день утром на 50 мл молока — 1 каплю настойки, в обед — 2 капли, вечером – 3 капли, молока всегда по 50 мл. Продолжаем прибавлять по одной капле в каждый прием, таким образом, вечером 4-го дня приема надо выпить 12 капель настойки на 50 мл молока. На 5-й день пьем так: утро — 13 капель, обед — 14 капель, вечер — 13 капель. На 6-й день такая схема: утро — 15 капель, обед — 14 капель, вечер — 13 капель. С седьмого дня начинаем убавлять по одной капле в каждый прием: начиная с 12 капель, за 4 дня опускаемся до 1.

С 11-го дня принимать по 25 капель 3 раза в день до конца месяца.

Повторить еще 2 курса без перерыва.

Адрес: Шараповой Э.В., 410004 г. Саратов, до востребования.

ПРО ЧЕСНОЧНОЕ МАСЛО

Спазмы сосудов головного мозга, сердечные спазмы, одышка, склероз

Головку чеснока средних размеров очистить, растолочь в кашицу, сложить в стеклянную банку и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставить в холодильник вниз. На следующий день взять лимон, помять, срезать шишку (место, откуда лимон растет), выдавить чайную ложку лимонного сока и слить в столовую ложку. Туда же добавить 1 чайную ложку чесночного масла. Размешать. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – от 1 до 3 месяцев, затем 1 месяц перерыв и курс повторить.

Прием масла снимает *спазмы сосудов головного мозга, сердечные спазмы, одышку,* назначается при *склерозе.* Прекрасное сосудорасширяющее средство.

Адрес: Долженковой Валентине Дмитриевне, 422200 Татарстан, г. Агрыз, ул. Маяковского, д. 16, кв. 20.

В.К.: Автор письма из Татарстана нашла многофункциональное для себя средство – чесночное масло. Она утверждает, что это позволяет избежать спазма сосудов головного мозга, сердечных спазмов, одышки, эффективно при склерозе. Если это на самом деле так, то просто здорово. Более того, за счет действия лимона ваше средство способно снижать и кровяное давление. Что же касается свойства чеснока как антиспастического средства – это явное преувеличение. А полученный эффект можно отнести за счет психологического настроя на результат. Спазм сосудов головного мозга способно снять простейшее средство – мята перечная. С этой целью ее заваривают как чай и пьют произвольно. Я в этом случае советую добавлять в чай цветки таволги. Это растение способствует разжижению крови, что при инсультных состояниях чрезвычайно важно, при этом не травмируя эритроциты крови, что характерно, например, для каштана конского, который часто применяют при инсультах (в виде настоев, настоек или в виде готовых препаратов вроде эскузана). Спазм сосудов головного мозга снимает лекарственное растение арника горная, ее можно вводить в состав антисклеротического сбора при отягощении атеросклероза инсультными проявлениями.

ЧЕСНОК ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Головная боль

Хочу поделиться рецептом от *головной боли*, который сама использую уже 3 года.

Беру 200 г подсолнечного нерафинированного масла и одну среднюю головку чеснока. Чеснок чищу и мелко режу или давлю. Потом кладу чеснок в масло, закрываю банку и ставлю в холодильник. Наутро беру 1 ч. ложку только что полученного лимонного сока и 1 ч. ложку чесночного масла из холодильника (чеснок осядет на дно банки, взбалтывать не нужно), смешиваю и выпиваю за 30 минут до еды 3 раза в день.

На вкус не очень приятная жидкость, но помогает стопроцентно. Я несколько лет мучилась головными болями.

Иногда сутками не могла подняться с постели. Если кому-нибудь поможет – буду очень рада.

Адрес: Похиловой Г.В., 413105 Саратовская обл., г. Энгельс, ул. Золотовская, д. 50.

В.К.: Часто пациенты жалуются мне на головные боли, и помочь им, прямо скажу, быстро не всегда удается. Получается так потому, что причинами головных болей могут быть самые разнообразные факторы: гипертония и повышение внутричерепного давления, дисбактериоз, глисты и многое другое. Если автор письма из Саратовской области нашла универсальное средство от головной боли, честь ей и хвала. Не обижая ее, все-таки хочу усомниться в его универсальности, и хорошо бы, если бы я ошибся. Поэтому порекомендую еще несколько способов обуздания головных болей. Самое простое – помыть голову теплым отваром ромашки. Ведь ромашка – замечательный спазмолитик (запомните это, она может снять и спазмы при желудочных расстройствах). Другое народное средство – цветки (головки)красного клевера. В нашей деревне, где красный клевер был одной из основных культур, пользовались его цветочными головками не только от головной боли, но и от шума в ушах. Как его применять? У нас раньше головки заваривали как чай, позже я убедился, что гораздо эффективнее действует настойка, то есть спиртовая вытяжка. Готовить очень просто.

Нарвать головок в период, когда они не полностью распустились, поместить в сосуд (бутылку). Не нужно утрясать, то есть уплотнять, и залить водкой так, чтобы ее уровень был выше клевера, настоять 3 недели и пить по 1-2 ч. ложки 3 раза в день до еды и на ночь в течение месяца.

К тому же клевер обладает и антисклеротическим свойством. Что в настоящее время используется при изготовлении препаратов. Так, атероклефит есть не что иное, как вытяжка из головок красного клевера.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

БЕЗ ЧЕСНОКА НЕ ОБОЙТИСЬ

Астма бронхиальная

1 кг чеснока измельчить, положить на дно трехлитровой банки и залить 0,5 л водки. Банку плотно закрыть, и через 15-30 дней настой готов. Принимать ежедневно натощак по 1 ч. ложке, запивая стаканом кипяченого молока.

Настойку чеснока я пью уже шесть лет. Бывают иногда ОРЗ, не без этого, но в остальном я очень довольна, потому что мне удается держать свою *бронхиальную астму* в узде.

Кроме заболеваний органов дыхания настой показан при известковых отложениях, он способствует похудению, так как очищает организм от жиров, улучшает зрение, предупреждает инфаркт, стенокардию, склероз, омолаживает организм.

Настой принимаю с октября по май, а летом и осенью делаю перерыв.

Адрес: Галеевой Надежде Николаевне, 445039 Самарская обл., г. Тольятти-39, ул. Автостроителей, д. 78, кв. 318.

ДОЧЕРИ ПОМОГ ЧЕСНОЧНО-МАСЛЯНЫЙ КОМПРЕСС

Ангина, ОРЗ, хрипы в легких

Мне очень хочется, чтобы другие люди узнали о лечебном средстве, которое я с успехом использовала на протяжении многих лет.

С самого рождения моя дочь постоянно болела. (К сожалению, я слишком поздно поняла, что ей противопоказаны прививки.) Ее состояние все время ухудшалось. Врачи говорили, что у моей дочери больные и сердце, и легкие. Сидя бессонными ночами рядом с дочерью, я без всякого фонендоскопа слышала *хрипы в ее легких*. Все это доводило меня до отчаяния, и однажды я решилась на крайнее средство: сделала дочери чесночно-масляный компресс на область сердца. Когда сняли компресс, на этом месте были ожоги; чтобы унять боль, которую испытывала моя дочь, я смазывала их подсолнечным маслом, а она называла меня фашисткой... А через несколько дней нам предстояло идти в поликлинику. Послушав мою дочь, участковый врач с удивлением спросила меня: «Чем вы ее лечили?». Я рассказала о компрессе. Врач сделала запись в карточке и говорит мне: «Вашей дочери гораздо лучше...».

Эти слова ошеломили меня, и с тех пор я так лечила многие заболевания – такие, например, как *грипп, ОРЗ, ангина, заболевания суставов* и так далее. У многих моих знакомых были дети такого же возраста, как и моя дочь, и они тоже болели. Но после того, как им ставили чесночно-масляный компресс, они быстро выздоравливали.

Четырнадцать лет назад у моего деда был инфаркт. Выйдя из больницы, он плохо себя чувствовал. Я предлагала ему сделать компресс, но он не соглашался: «Это тебе не палец лечить, а мотор! Не касайся моего мотора!». Однако обстоятельства все же заставили деда прибегнуть к моему средству. Однажды у него вдруг распухли левое плечо, грудь и верхняя часть спины – до лопаток. Деда стали донимать сильные боли; врач выписала ему таблетки, но они не помогли. Тогда деду предложили обратиться к хирургу, но он к нему не пошел и согласился сделать компресс. В первый день я сделала компресс на заднюю часть плеча. Когда его сняли, краснота держалась больше суток. Потом краснота исчезла, а вместе с нею – и опухоль. На третий день я сделала

компресс на переднюю часть плеча. Наутро не было ни опухоли, ни болей.

Мне же такой компресс помог в 1995 году, когда у меня опухли и стали сильно болеть коленные суставы. После трех компрессов я в течение трех лет была здорова...

Ну, а теперь – несколько слов о чесноке.

Лечебную силу имеет крепкий осенний чеснок, весной же, после длительного хранения, он теряет свои целебные свойства.

Чтобы сделать чесночно-масляный компресс, нужно взять головку (желательно крупную) крепкого чеснока, очистить дольки и натереть их на мелкой терке. Растопить несоленое сливочное масло и размешать его с чесноком в пропорции 1:1. После этого можно ставить компресс.

Сначала положите на больное место марлю (если вы лечите взрослого – то один слой, если ребенка – 2—3 слоя). Теперь вылейте на марлю горячую чесночно-масляную смесь. Размажьте ее, накройте тряпочкой, затем целлофаном и, наконец, вафельным полотенцем. Закрепите компресс эластичным бинтом. После этого больной должен надеть кофточку или свитер и лечь в постель.

Детям компресс ставят на полтора—два часа, взрослые могут держать его гораздо дольше. После того, как компресс снимут, кожа будет ярко-красной. Нужно вытереть ее и вновь как следует укрыть больное место, чтобы сохранить тепло до утра.

Внимание! Если у больного высокая температура, то делать компресс нельзя, так как чеснок ее еще больше поднимет. Чтобы снизить температуру, можно протереть тело больного яблочным уксусом, а также давать ему пить клюквенный морс или чай с лимоном. Потом, когда температура снизится, можно сделать компресс.

Буду очень рада, если это средство кому-нибудь пригодится.

Адрес: Гилевой В.Т., 644042 г. Омск, Тимуровский проезд, д. 6, кв. 34.

В.К.: Читательница из Омска сообщает о чесночно-масляном компрессе как панацее от многих болезней, и прежде

всего *органов дыхания, инфаркта, суставных заболеваний.* Ну, знаете, это уже из разряда фантастики. Хорошо, если на самом деле так, а если нет, что – тогда люди будут терять золотое время и еще больше запускать болезни? Хотя использование чесночно-масляного компресса при лечении органов дыхания вполне правомочно. При этих заболеваниях, как правило, налицо инфекционный характер, и фитонциды чеснока наводят в этом вопросе порядок. А своим раздражающим действием на кожные покровы способствуют усиленному притоку крови, что снимает застойные процессы. Правда, в этом деле вы перестарались, устроив дочери небольшую экзекуцию (ожог). Ожога можно было избежать, если на тело положить тонкую хлопчатобумажную ткань, а уж на нее чесночное масло, или хотя бы уменьшить экспозицию, то есть время на компресс. Можно было и просто долю чеснока в смеси уменьшить.

В отношении выбора головок чеснока скажу следующее. Да, конечно, использовать лучше новый урожай, как, впрочем, и любой другой культуры, пока биологически активные вещества еще не распались. Но я не об этом. Сейчас продают чеснок, который обладает повышенной горечью и почти не пахнет чесноком, особенно это относится к импортному чесноку. Поэтому подойдите к этому вопросу серьезно: слабый запах, значит, мало летучих фитонцидов и целебное средство из него получится слабое. Вообще лучше чеснок выращивать самим, запасаясь хорошим посадочным материалом. А рано летом чесночное молодое перо употреблять в пищу, запах у него такой тонкий, особо приятный, хотя и чесночный.

МОЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОЦЕДУРА

Грипп

Хотел бы поделиться с читателями вестника опытом борьбы с *гриппом* и зубной болью. Вот уже два года я проделываю эту процедуру каждый день или через день.

Беру один зубчик чеснока, очищаю его, промываю в проточной воде, кладу в рот и начинаю тщательно

жевать, не глотая. Во рту все горит. Секунд через 15-20 выплевываю, а рот прополаскиваю глотком чистой воды и тоже выплевываю.

Адрес: Шмилеву В.В., 443081 г. Самара, ул. Фадеева, д. 59, кв. 32.

ОТ ГРИППА И БРОНХИТА

Астматический бронхит, грипп

Как я спасаюсь от *гриппа и астматического бронхита*:

1 кг чеснока режу, кладу в 3-литровую банку и заливаю 1,5 л воды. Банку закрываю полиэтиленовой крышкой и настаиваю 15-30 дней. Утром в 0,5 стакана молока вливаю 1 ч. ложку настойки и выпиваю. Через 20 минут завтракаю. Пить настой начинаю в октябре, пью всю зиму, весну, летом – перерыв.

Адрес: Медведевой В.В., 301650 Тульская обл., г. Узловая, ул. Завенягина, д. 12, кв. 77.

ЧЕСНОЧНО-МАСЛЯНЫЕ КАПЛИ

ОРЗ, ОРВИ

Одно время меня мучили носовые кровотечения. Кровь, случалось, била фонтаном. Приходилось срочно готовить насыщенный раствор поваренной соли и, смочив ватку в растворе, закладывать ее в ноздрю. Кровь моментально сворачивалась.

Используя чеснок и подсолнечное масло как *профилактику ОРЗ и ОРВИ*, я обнаружила, что ушел и первый недуг.

А рецепт очень прост.

На полчашки подсолнечного масла покрошить один зубок чеснока среднего размера, дать настояться. Перед выходом на улицу закапать в нос пипеткой 2-3 капли чесночно-подсолнечного масла.

Не будет ни гриппа, ни кровотечений из носа, ни насморка, если он был. Необходимо учесть, что со временем масло пропитывается чесноком и становится жгучим. Тогда надо в смесь добавить немного свежего подсолнечного масла.

Мне помогло очень.

Адрес: Валовой Ларисе Ивановне, 117049 г. Москва, ул. Донская, д. 5, кв. 56.

НЕЗАМЕНИМЫЕ ЧЕСНОК И ЛУК

ОРЗ, грипп

Лечебные свойства лука и чеснока известны с древнейших времен. Боль от укуса пчелы или осы быстро проходит, если разрезанной пополам луковицей натереть укушенное место. Даже опухоли не остается.

От *гриппа и простуд* я тоже спасаюсь соком лука. Смешиваю сок лука 1:1 с медом и принимаю 3-4 раза в день по 1 ч. ложке — от кашля.

При гриппе луковицу натираю на терке и кладу полученную кашицу в кипящее молоко (0,5 л). Не кипячу. Пью теплым на ночь — 1 стакан, а остальное — утром, тоже теплым. После нескольких дней такого лечения грипп проходит. Или

очищенный чеснок натираю на терке и смешиваю с медом — тоже 1:1. Принимаю перед сном по 1 ст. ложке, запивая теплой водой.

Адрес: Звягиной Александре Ефимовне, 450068 г. Уфа, ул. Ушакова, д. 84, кв. 64.

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Першение в горле, простуда

Знаю несколько хороших, проверенных на собственном опыте рецептов, которые и хочу предложить.

Когда назревает ячмень (больно дотронуться до глаза или чешется веко), то утром «голодной» слюной (до завтрака) обильно смазываю веко. Повторяю несколько раз, то же самое можно сделать и на второй день. Не зря в народе говорят, что надо плюнуть в глаз при ячмене. Все пройдет.

Если у меня начинает *першить горло*:

очищаю дольку чеснока и сосу ее, не раскусывая, как леденец, пока не станет прозрачной. Потом выплевываю. Сосать чеснок до тех пор, пока не пройдет горло, чем чаще, тем лучше.

При кашле так можно смягчить горло.

беру 1 ст. ложку сахарного песка, кладу на сухую сковородку и нагреваю ее на огне, пока сахар не станет коричневым. Потом добавляю немного воды и раз-

мешиваю ложечкой. Водичку сливаю и пью по глоточку при приступе кашля.

Горло смягчается, кашель утихает.

Адрес: Паниной Ирине Александровне, 445038 Самарская обл., г. Тольятти, Московский пр., д. 23, кв. 365.

А ПОМОГЛИ СОДА И ЧЕСНОК

Хронический бронхит, ангина, воспаление легких, эмфизема легких

У меня были *хронический бронхит, эмфизема легких.* По два раза в год болела пневмонией и думала, что мне от этого не избавиться никогда. Но один чудесный и очень простой способ помог не только мне, но и многим, кому я его рекомендовала. Рассказала мне о нем в качестве примера из своей врачебной практики милая докторша. И рассказ ее запал мне в душу.

В больнице, где она работала, лежали двое мужчин с абсцессом легкого. Мужчина постарше умер, а молодой угасал день ото дня, несмотря на все усилия врачей. После разбора смертельного исхода профессор той больницы сказал, что он не может ни в чем упрекнуть врачей, лечение проведено правильно, но состояние больного было запущено. Тогда моя знакомая врач попросила разрешения у профессора полечить молодого человека ингаляциями чеснока с содой. И получила добро, несмотря на то, что у больного была температура за 40. Каково же было удивление, когда к исходу вторых суток, во время которых делались ингаляции, у парня снизилась температура до 37,2. Молодого человека выходили.

Вот необходимые данные о процедуре:

очистить 6 зубчиков чеснока, порезать их. Налить в маленькую кастрюлю 1 стакан воды и, как только вода закипит, бросить туда чеснок и убавить огонь до самого малого. Парить на слабом огне не более 5 минут. Затем поставить кастрюльку на стол, укрыться одеялом, нагнуться поближе к кастрюльке, чтобы пар нигде не выходил, и только тогда открыть крышку и бросить туда 1 ч. ложку соды. Ингаляция готова.

Сразу глубоко вдыхать не надо, можно сильно закашляться. Когда привыкнете к пару, начинайте дышать попеременно: 2-3 раза вдох через нос — медленный выдох через рот; 2-3 раза медленно вдыхать через рот — выдох через нос. Дышите, пока сохраняется тепло. Затем вытрите лицо от пота под одеялом, наденьте на голову теплый платок и быстро в постель!

Эффект лечения сводится к дезинфицирующему и очищающему действию смеси. Таким же образом я вылечила своего 6-летнего племянника, у которого была тяжелая *ангина* с температурой 40,2. На следующее утро после ингаляции ему стало значительно легче, спала температура, лопнул нарыв.

Дышать парами чеснока с содой можно 2-3 раза в день.

Отходит мокрота и состояние улучшается, через 2-3 дня нормализуется температура. При запущенной болезни на лечение потребуется дней 10. Лечитесь на здоровье!

Адрес: Савостьяновой Августе Васильевне, 644041 г. Омск-41, ул. Б. Цемента, д. 12, кв. 59.

В.К.: Читательница рекомендует использовать при лечении *бронхитов, ангин и других болезней органов дыхания* чеснок с содой. Случай, описанный в ее письме, похож на фантастику, но не поверить не имею права, тем более состав целебного средства (чеснок с содой) выдерживает критику. Я хочу сказать, что этот феномен вполне объясним. Об антибактериальном действии чеснока уже говорено-переговорено. Но в данном случае его усиливали действием соды. Вообще-то сода не обладает мощным антимикробным действием, но часто эффект от ее применения просто поразительный. Мне, например, при ангине не помогает полоскание ни календулой, ни шалфеем, но стоит только

2-3 раза применить раствор соды: 1 ч. ложку на 1 стакан кипяченой воды,

и положительная динамика налицо. Видимо, нечто подобное приводит в своем письме и автор, более того, в медицине известно явление потенциирования, когда компонен-

ты взаимоусиливают друг друга (в данном случае сода усиливала чеснок и наоборот). Одним из определяющих факторов явилось использование чесночно-содовой смеси в виде ингаляции, когда лечебные соединения попадают непосредственно в органы дыхания. Если бы я был рядом с больным, то наряду с применяемой смесью еще порекомендовал бы ингаляцию прополисом, который, как известно, кроме мощного антибактериального действия способен и к восстановлению (заживлению) тканей. Одно замечание: вы считаете, что при запущенных случаях болезни потребуется 10 дней. А не маловато ли? Уж две недели – это минимум. С подключением в дальнейшем других средств, например отхаркивающих.

ХОРОША ЗАКУСКА!

Грипп

От *гриппа и ОРЗ* меня спасает такая смесь.

1 кг петрушки с корнем,
2 кг сладкого перца,
2 кг спелых помидоров,
0,5 кг очищенного чеснока.

Все тщательно промыть, просушить, пропустить через мясорубку. В получившуюся массу положить:

1 ч. ложку молотого черного перца,
20 ст. ложек растительного масла,
30 ч. ложек сахара с горкой,
20 ч. ложек соли с горкой,
немного уксуса или лимонной кислоты.

Все хорошо перемешать, разложить по стерильным баночкам, разровнять поверхность и залить растительным маслом, одной чайной ложки достаточно, плотно закрыть, хранить в прохладном месте. Смесь отлично хранится всю зиму.

Пусть эта удивительная закуска всегда будет на вашем столе, достаточно одной чайной ложки на кусочек хлеба перед едой, и никакой грипп не грозит.

Адрес: Маркирьевой Валентине Семеновне, 660111 г. Красноярск, ул. Комарова, д.7, кв.9.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ, ПОМОЛИТЕСЬ

Грипп

Сама я не совсем здоровый человек, хотя до 48 лет не пила никаких лекарств и сейчас стараюсь в основном лечиться народными средствами. Хочу поделиться с читателями некоторыми из них. Однако, прежде чем выпить какое-то снадобье, я всегда обращаюсь к Богу: «Помоги, Господи, излечиться от болезни!» Потом читаю «Отче наш», принимаю лекарство и, перекрестившись, говорю: «Спасибо тебе, Господи, что услышал меня и мою просьбу!» Эти золотые слова помогут и вам в любом деле.

Ну, а теперь рецепт от *гриппа*.

Раздавить 1 среднюю головку чеснока и вместе с 1 столовой ложкой яблочного уксуса и 1 столовой ложкой меда положить в 250-граммовый стакан и залить кипятком. Минуты три перемешивать, процедить и выпить желательно на ночь, укутав больного. Он пропотеет, и к утру станет легче.

Этот рецепт я испытала на сыне и муже – у обоих был грипп и температура под 40.

Адрес: Селезневой Людмиле Павловне, 346740 Ростовская обл., г. Азов-9, ул. Победы, д. 12, кв. 9.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И КРАСИВЫ

Грипп

Хочу поделиться рецептом от *гриппа, ОРЗ и атеросклероза*:

0,5 кг чеснока, 0,5 кг клюквы, 800 г меда. Чеснок провернуть через мясорубку, клюкву размять и все перемешать. Сложить в стеклянную банку и принимать по 1 ч. ложке за 20 минут до еды. При больном желудке пить смесь во время еды.

Женщинам, у которых сухая кожа, рекомендую сделать такой крем: смешайте 1 чайную ложку сметаны и 0,5 чайной ложки любого растительного масла, переложите смесь в баночку из-под крема и держите в холодильнике. Наносите

крем на лицо утром и вечером после умывания. Через 15 минут лицо промокните салфеткой.

Адрес: Евстигнеевой Ларисе Исааковне, 140000 Московская обл., г. Зарайск, ул. Благоева, д. 6, кв. 3.

КОЛЬЕ ИЗ ЧЕСНОКА

Грипп, бронхит, воспаление легких

Осенне-зимний период редко обходится без эпидемий *гриппа*. Наша семья уже восемь лет не болеет, потому что, как только начинается гриппозная погода, мы делаем колье из чеснока.

3-4 зубчика чеснока, не очищая от кожуры, утолщенной частью нанизываем на капроновую или суровую нитку. Длина нити должна быть такой, чтобы зубчики находились на грудине.

Утром встали, надели колье и на работу.

Я бы рекомендовал его носить и в детский сад, и на работу, и в кино, и в театры, особенно в общественном транспорте. Колье поможет и тем, кто уже заболел *гриппом, бронхитом* или *воспалением легких*. Излучая фитонциды, чеснок очищает воздух от микробов и вирусов гриппа.

Колье снимаем только на ночь и перед баней.

Адрес: Грушевскому Юрию Григорьевичу, 344049 г. Ростов-на-Дону, 23-я линия, д.12/10, кв. 38.

КУРИТЕ ЧЕСНОК НА ЗДОРОВЬЕ!

Кашель

Эффективное средство от изнурительного *кашля* – курение сухого чеснока.

Отрезать трубку (стебель) от сухого чеснока, проколоть спицей, чтобы по обоим концам были дырочки, зажечь эту трубочку, как папиросу, и курить.

Так я лечила своего мужа. Ему 72 года, и он все ночи напролет мучился изнурительным кашлем. Но вот он начал курить эту трубочку по вечерам и через три дня совсем не стал кашлять.

И еще один совет. Если кашель не дает заснуть вечером, то полезно выпить стакан горячей воды с 3 каплями йода.

Адрес: Исуповой Валентине Андреевне, 426069 г. Ижевск, ул. Песочная, д. 36, кв. 97.

ЕСЛИ НАЧИНАЕТСЯ НАСМОРК, ПРИГОТОВЬТЕ ЧЕСНОК И... СПИЧКИ

Насморк

Головку чеснока разберите на зубки, а сердцевину высушите и положите ее в коробочку или пакетик. Как только почувствуете, что начинается *насморк*, чиркните спичкой и на секунду поднесите сухую сердцевину к огню – и тут же задуйте его. Сердцевина будет тлеть, а вы вдыхайте дым.

Он едкий, сильно жжет, зато из носа «течь» перестанет. Кстати, одной сердцевины хватит надолго – ее можно использовать несколько раз.

Адрес: Рахимкулову Тимуру, 107065 г. Москва, ул. Уссурийская, д. 9, кв. 98.

ОТ ОТИТА И НЕВРИТА

Шум в ушах, неврит слухового нерва

С большим интересом читаю вестник «ЗОЖ». Как хорошо, что он есть! Очень благодарна всем, кто откликнулся на мое объявление с просьбой прислать рецепты от *шума в ушах и неврита слухового нерва*. Высылаю те, что мне прислали, может, кому-нибудь еще помогут.

От *шума в ушах*:

на мелкой терке потереть 3 больших зубчика чеснока и залить 30-процентной настойкой прополиса (30 г). Настоять 5 дней. Этой жидкостью натирать 2 раза в день заушную область.

Еще рецепт:

взять горсть луковой шелухи, помыть и залить 0,5 л воды. Кипятить 10 минут, процедить и пить как чай.

А вот рецепты от *неврита слухового нерва*:

1 л меда + сок 10 лимонов + кашица из 10 средних головок чеснока (чеснок пропустить через мясорубку). Все перемешать и настоять неделю. Помешивать. Принимать 1 раз в сутки по 4 ч. ложки, после каждой делать перерыв 1 минуту. Употреблять, пока все не кончится. Еще можно растолочь 40 г чеснока, залить 100 г водки, 10 дней настоять и пить по 10 капель 3 раза в день за 10 минут до еды.

Адрес: Баесаковой Надежде Петровне, 353990 г. Новороссийск, с. Цемдолина.

В.К.: Надежда Петровна рекомендует от неврита слухового нерва чеснок, мед и лимон. Если это так, то благодарности вам нет предела, но неврит слухового нерва, как, впрочем, и лицевого, одна из серьезнейших, труднейших в неврологии болезней. Я встречался со случаями безуспешного лечения на протяжении нескольких лет, пока не было использовано пчелоужаление. Но дело это очень тонкое и ответственное. А здесь попринимал по 10 капель 3 раза в день чесночной настойки, и делу конец. Наверное, это все-таки упрощение. Знаете, а вот первый ваш рецепт от шума в ушах, который предполагает использование чеснока и настойки прополиса, мне больше импонирует. Вообще прополис при патологии слуха действует очень хорошо, особенно при отитах, когда достаточно неделю закапывать в ухо разведенную с водой пополам настойку прополиса. Я хочу сказать, что в вашем случае при лечении слухового нерва целесообразно было включить и прополис.

ОТ БОЛЕЙ В УШАХ

Воспаление среднего уха

Мне очень нравится вестник «ЗОЖ», покупаю второй год. На следующий выписала. Вы дарите нам рецепты. И я хочу подарить вам несколько рецептов, которые в свое время мне подарили люди.

• *От боли в ушах*:

в 0,5 стакана горячего молока положить несколько размятых зубчиков чеснока, настоять и закапать в ухо (до выздоровления).

• *От диабета:*

чистое пшено измолоть в муку и принимать по 1 ст. ложке утром натощак, запивая 1 ст. ложкой молока. Пить 1 месяц.

• *От головной боли, гриппа:*

тысячелистник (1 ст. ложку) настоять в 1,5 стакана молока. Пить по 1 ст. ложке 3—5 раз в день.

Адрес: Екимовой Эмме Николаевне, 644121 г. Омск, ул. С-Стальского, д. 3, кв. 14.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

ВМЕСТО ТАБЛЕТОК – ЧЕСНОЧНЫЕ КЛИЗМОЧКИ

Дизентерия

Когда моей дочери было 2 годика, она заболела *дизентерией*.

Врач порекомендовала чесночные клизмочки. Я послушала ее совета и решила вместо таблеток полечить девочку по народному рецепту.

Купила в аптеке 50-граммовую спринцовку — «грушу». Почистила и мелко порезала небольшую головку чеснока, выложила в 0,5-литровую банку и залила 0,5 л кипяченой воды комнатной температуры. Настояла сутки и процедила. Перед клизмой кончик «груши» смазала вазелином. Делала клизмы 2 раза в день — утром и вечером по 50 г.

Чесночной водичкой можно поить ребенка, дочка пила по 1 ч. ложке.

После такого лечения анализы были хорошие.

Ольга Петровна, г. Челябинск.

ЧЕСНОК ПРОГНАЛ ДИЗЕНТЕРИЮ

Дизентерия

Когда моему сыну было полгода, он заболел *дизентерией*. У него началась сильная рвота, понос с кровью, ребенок просто таял на глазах. В больнице мы пролежали целый месяц, и, честно говоря, я уже думала, что потеряю сына. Как

раз в этот период на работу в больницу пришла новый врач. Она посоветовала мне простой рецепт.

Взять крепкий ядреный чеснок, почистить его, мелко нарезать примерно полную чайную ложку, потом положить все в стакан и залить до краев кипяченой водой комнатной температуры. Закрыть стакан крышкой и настоять в течение 10-12 часов, изредка помешивая. В течение суток нужно сделать 2 клизмы и все приготовленное лекарство обязательно использовать, потому что на следующий день нужно будет делать новую порцию. И так по истечении 10-12 часов настой перемешать, отфильтровать полстакана и сделать первую клизму. Одновременно с клизмой нужно выпить маленькими глоточками 2 ч. ложечки этого же настоя.

Вторую клизму делают перед сном, не забывая выпить 2 ч. ложечки настоя.

Для взрослых пропорции удваиваются (1 ст. ложка чеснока на 400 мл кипяченой воды и пить по 2 ст. ложки). Я вылечила своего сына и с благодарностью вспоминаю ту прекрасную добрую женщину, которая помогла мне в тяжелую минуту. Это было 39 лет назад.

Ферулева Нина Алексеевна, г. Лысьва.

ВОТ ТЕБЕ И «БЛЕНДАМЕД»

Дисбактериоз

Жизнь приближается к финишу, и мы, пережившие войну, голод, разруху, восстановление хозяйства, реформы и опять разруху и войну, хватаемся за «ЗОЖ», как за спасательный круг. Карабкаемся, лечимся и выживаем благодаря «ЗОЖ» и общению друг с другом.

Пять лет назад вычитала, что очень полезно чистить зубы и ротовую полость пищевой содой. Взяла на заметку. И что же? Зубы не болят, побелели. Десны и горло никогда не беспокоят, хотя до этого были «гнилыми» в полном смысле слова – с наступлением весны и осени начинались бесконечные ангины. Дешево и полезно. Это тебе не «блендамед» стоимостью 10 буханок хлеба.

Постоянно утром и вечером пью чай из мяты. Хорошо добавить пижмы или полыни. Очень полезно. В результате никогда не было никаких гельминтов. А если микробы в организме есть, особенно в кишечнике, хорошо делать чесночные клизмы:

3—4 зубчика протереть, настоять в 0,5 л кипяченой воды, процедить.

Обязательно раз в сутки надо принимать контрастный душ. Очень полезно: ломота в суставах затихает. Очень хорошо, принимая душ, раз в неделю растираться солью – тело становится упругим.

Пока не научилась переносить «погодные» боли. Изменение погоды чувствую за день: тело становится деревянным, суставы, особенно колени, выворачивает. Спасаюсь магнитным аппликатором, прикладывая к больному суставу – боли утихают.

Адрес: Гугниной Зое Андреевне, 398058 г. Липецк, 15-й мкрн., д. 10, кв. 26.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

ЧЕСНОК ОТ ПОЛИКИСТОЗА

Поликистоз почек

Я знаю женщину, которая страдала *поликистозом почек*. Но вот уже четвертый год, как ее сняли с учета. Теперь она проходит профилактический курс два раза в год: в марте и октябре.

А вылечилась она следующим составом.

1 кг чеснока очистить и пропустить через мясорубку. Залить 1 л кипяченой охлажденной воды. Настаивать в темной закрытой посуде 1 месяц, время от времени взбалтывая. Полученный состав процедить через 3 слоя марли и хранить в темном прохладном месте, но не в холодильнике.

Принимать по 2 ст. ложки, запивая 0,5 стакана теплого молока, 3 раза в день за полчаса-час до еды.

Повторять лечение через каждые три месяца, потом сделать УЗИ.

На каждый курс делать новую порцию настойки.

От *герпеса* на губах хорошо

смазывать болячки соком чеснока 3 раза в день до выздоровления.

Адрес: Жуковой Валентине Ивановне, 398006 г. Липецк-6, ул. Жуковского, д. 22, кв. 16.

ИСТИННО ЛЮБОВНЫЙ НАПИТОК

Профилактика заболеваний мочеполовой сферы

Хочу предложить рецепт любовного зелья для мужчин.

Если в доме нет серебряного сотейника, приготовьте кас-

трюлю с толстым дном и стенками, фарфоровую или фаянсовую посуду, но только не алюминиевую.

Возьмите 12 зубчиков чеснока, 12 штук пряной гвоздики, бутылочку 0,7 л хорошего вина, 3 лавровых листа и 1 ч. ложку натурального, без примесей, меда. Чеснок очистите и нашпигуйте гвоздикой: на 1 зубчик чеснока – 1 гвоздика. Положите это в кастрюльку, туда же – лавровый лист, мед, вино, плотно закройте крышкой и варите на медленном огне около часа – пока объем жидкости не уменьшится наполовину, снимайте накипь. Остудите в этой же кастрюльке, потом вылейте смесь в темную бутылку. Спрячьте ее и принимайте по 1 ч. ложке на ночь.

Мой отец жил до 85 лет, а до 70 бегал, как молодой.

Адрес: Орловой Юлии Павловне, 169420 Коми, пос. Троицко-Печорск, ул. 60 лет Октября, д. 14, кв. 3.

В.К.: Уверен, что одного этого средства мало. Во-первых, люди обращаются по поводу этого щекотливого вопроса при его запущенности или вследствие последствий каких-то заболеваний. Ну разве можно поднять мужскую потенцию при аденоме простаты, да никакие любовные напитки не помогут, потому что расстроены основные половые механизмы, особенно гормональные. Можно использовать указанный любовный напиток как дополнительное средство, да и то в этом случае необходимо вести здоровый образ жизни, применять сексуальное питание с использованием продуктов, стимулирующих половую потенцию, что-то вроде смеси чеснока с медом, употребления большого количества петрушки, регулярного приема чая из корня любистока и др. Единственное средство, которое я знаю как радикальное – это мумиё. Но и здесь не все так просто, во-первых, оно должно быть черного цвета, с блеском, во-вторых, растворяться в холодной воде без остатка. Опыт подсказывает, что такое мумиё бывает нечасто. Наконец, если автор свое средство считает как поддерживающее сексуальную форму, я с ней соглашусь. И самое последнее: в вопросах сексопатологии и сексолечения, как нигде, важен индивидуальный подход, в том числе и в выборе целебных средств.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

ЕЩЕ РАЗ О ПОЛЬЗЕ НАСТОЙКИ ЧЕСНОКА

Остеохондроз

Обидно, что про вашу, то есть нашу, газету узнала очень поздно. Живу в глуши, и «ЗОЖ» для меня, как свет в окошке. Я первая в нашем селе в 1999 году оформила подписку. За мной последовали еще несколько семей. Потом подписалась библиотека, так что, у кого нет возможности выписать вестник, читают газету в библиотеке. Там, кстати, работает энтузиаст здорового образа жизни Анна Алексеевна Казакова, которая и литературу подберет по той или иной болезни, и подскажет, где какой рецепт напечатан. Она-то и подсказала мне рецепт настойки чеснока. У меня *астма, щитовидка, остеохондроз*. Таблетки пила горстями, в результате распухли ноги и руки, ходить уже не могла. Утром еле вставала с кровати, пальцы рук не сгибались. А как пропила настойку две недели — в одно прекрасное утро встала и не почувствовала привычной тяжести — ни в ногах, ни в руках, ни в позвоночнике. Сама себе не поверила. С тех пор уже пять лет прошло, а я все еще чувствую себя отлично.

Рецепт настойки был опубликован и в «ЗОЖ». Я же пишу для того, чтобы подтвердить: рецепт работает. Советую всем: пока есть свежий чеснок, приготовьте настойку и пропейте всего один курс. Уверена: вы себя не узнаете.

Расскажу, как я готовила настойку.

Провернула на мясорубке 300 г чеснока, через полчаса верхний слой кашицы сняла (это граммов 50), а остальное сложила в бутылку из зеленого стекла и залила 250 г водки (можно вместо водки использо-

вать крепкий самогон). 10 дней настояла в темном месте, процедила и пила с 2 ст. ложками молока по схеме: 1-й день утром — 1 капля, в обед — 2, вечером — 3;

2-й день утром — 4 капли, в обед — 5, вечером — 6;

3-й день — соответственно 7-8-9;

4-й – 10-11-12;

5-й— 13-14-15.

Начиная с 6-го дня, убавляла количество капель за прием. Так, уже на 6-й день утром приняла 15 капель, в обед— 14, вечером — 13. На 7-й соответственно — 12-11-10 и так далее, пока на 10-й день к вечеру не осталось выпить 1 каплю.

Но на этом курс не закончен. После 10-го дня оставшуюся настойку пила по 25 капель 3 раза в день, пока она не закончилась. Лечитесь! Мне, к примеру, здорово помогло. И, главное, остеохондроз не страшен.

Адрес: Бобровской Екатерине Степановне, 309942 Белгородская обл., Красногвардейский р-н, с. Палатово.

КАК Я ИЗБАВИЛАСЬ ОТ РЕВМАТОИДНОГО ПОЛИАРТРИТА

Ревматоидный полиартрит

Еще в прошлом году я писала в рубрику «Отзовитесь!» письмо с просьбой посоветовать рецепт от *ревматоидного полиартрита*. Пришло много откликов, за что всем большое спасибо.

Первое время при болях в суставах натиралась растирками: тройной одеколон плюс 10 таблеток анальгина или 50 г водки плюс 10—12 таблеток анальгина (можно добавить 50 г йода).

Сейчас принимаю настойку чеснока с молоком. Начинала по 1 капле.

Вообще лечиться нужно долго и терпеливо. Очищение крови, сосудов требует времени. Если потом вдруг снова

возникнут обострения, пейте настойку декопа. И еще больше ходите пешком. Движение – это очень важно. Забудьте про автобус. И не простужайтесь.

Еще раз спасибо за то, что вы есть, что помогаете нам выжить в трудное время.

Адрес: Смирновой Марии Степановне, 172350 Тверская обл., г. Ржев, ул. Мира, д. 22, кв. 6.

МНЕ ПОМОГЛА НАСТОЙКА ЧЕСНОКА

Ревматоидный полиартрит

Я заболела *ревматоидным полиартритом* в 44 года. Слез было много. Еле вставала, еле ложилась, все тело – руки и ноги – ныло. По больницам ходила долго – никакого улучшения. Наконец терапевт мне закрывает больничный. Я говорю: «У меня ноги очень болят», но он махнул рукой, мол, о чем говорить, они и должны болеть. Я-то тут при чем? Такого не забыть до конца жизни. Еле доехала домой. На работу идти не могу. Через 3 дня по знакомству, без направления все же попала в больницу. Там поставили диагноз «ревматоидный полиартрит». Вот там больные и делились своими советами, как лечиться. Способов предлагалось много, но я выбрала настойку чеснока. Ею дома и лечилась.

Вот рецепт: на 1/3 бутылки положила измельченный чеснок и залила доверху водкой. Настаивала 2 недели. Пила по 1 ст. ложке за полчаса до еды. Ушло на это дело бутылок пять, но помогло очень хорошо.

С тех пор прошло много лет. Сейчас, случись, заболят суставы, настойку пью каплями: капель по 20, два-три раза в день.

Буду рада, если хоть кому-нибудь поможет.

Адрес: Оплесниной Т.А., 168019 Коми, Сыктывдинский р-н, г. Сыктывкар, с. Вильгорт, ул. Огородная, д. 17.

БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

ЧЕСНОЧНАЯ НАСТОЙКА И ЛИСТ БЕРЕЗЫ — ЛУЧШЕЕ СНОТВОРНОЕ

Бессонница

Мне 55. Большой «букет» болезней, но писать о нем не буду. Скажу только: борюсь потихоньку. С вестником «ЗОЖ» познакомилась 7 месяцев назад. Увидела у соседей подшивку за последние два года, прочитала несколько номеров и поняла, что газета эта очень нужна людям. Много полезного взяла и для себя. В одном из номеров промелькнула заметка: женщина страдает *бессонницей*, спит через ночь. Я мучилась тем же, несколько лет без снотворных не могла заснуть. Перечитала много оздоровительной литературы и нашла про лечение чесноком. Подумала: вот это мне подходит.

Наладила сон с помощью такого рецепта:

70 г чеснока размельчить до кашицы, добавить сок 5 лимонов. Перемешать. Слить в банку с широким горлом, завязать марлей в два слоя. Через сутки настойка готова.

С утра заварить 2 полные чайные ложки измельченного листа березы полстаканом кипятка. Вечером настой процедить, добавить в него 1 ч. ложку чесночной настойки. Пить один раз перед сном.

Я успокаиваюсь и сплю спокойно. Стала даже чувствовать себя бодрее. Храню состав в холодильнике под марлей. Запаха нет.

Адрес: Белявской Галине Ивановне, 445036 г. Тольятти, ул. Ст. Разина, д. 2, кв. 302.

ЧЕСНОК ОТ НЕВРАЛГИИ

Невралгия тройничного нерва

Хочу сообщить о способе лечения *невралгии тройничного нерва*. Им вылечился мой муж три года назад.

Растереть четыре зубца чеснока среднего размера, положить в кружку, залить 1/2 кружки воды. Сверху на кружку положить капроновую лейку «носиком» вверх и поставить на огонь. Как только вода закипит, дышать каждой ноздрей минут по 5—10. Если болит одна сторона, то только соответствующей ноздрей.

Улучшение почувствуете сразу. Если кому-то поможет, сообщите.

Адрес: Ефремовой Любови Николаевне, 412340 Саратовская обл., г. Балашов, ул. 30 лет Победы, д. 19а, кв. 1.

ПОНАДОБИЛОСЬ 2 БУТЫЛКИ ВОДКИ

Воспаление тройничного нерва

В вестнике прочитала просьбу о том, как лечить *воспаление тройничного нерва*. Заболела в 1958 году, когда мне было 25. Думала, зуб. Пошла к врачу – все в порядке. Направили в неврологию, оттуда – опять к стоматологу. Пока решали, что у меня и чем лечить, я потеряла в весе до 36 кг, и, как мама говорила, «осталось только помыть да повыть». Стала она искать того, кто мог бы мне помочь. Оказалось, что недалеко от моей родной тети живет врач, которому тогда было уже за 80. Вот он-то меня и вылечил.

Принял дома, долго расспрашивал, где болит, что, не была ли на большом сквозняке. А потом предложил простое средство, которое мне и помогло.

10 крупных зубков чеснока почистить, мелко порезать и залить одним стаканом водки. Настаивать 7—10 дней. А потом этим составом натирать больное место. Так как у меня болела левая сторона лица, то я натирала ее всю – область глаз, щеку, подбородок, за ухом, десну. Втирала ладонью (а в десну пальцем) через каждые 15—20 минут как можно больше и при

этом находилась в тепле. Внутрь состав не принимать.

Понадобилось мне 2 бутылки водки. Настаивать можно в любой посуде или банке. Залили один стакан, дня через 3—4 ставьте другой – к тому времени, как первый закончится, подоспеет новый настой. И так далее.

Улучшение я почувствовала уже через неделю, а до полного излечения натиралась больше месяца.

Адрес мой прошу не печатать, так как отвечать нет времени – много работы в саду.

Лидия Струкова.
г. Омск.

БОЛЕЗНИ КОЖИ

КАРТОФЕЛЬ И ЧЕСНОК ОТ БАЗАЛИОМЫ

Базалиома

Хочу рассказать о том, как я вылечила *базалиому*. Началась она у меня три года назад в углублении с левой стороны крыла носа. Что ни делала – ничего не помогало. Была у медиков: прижигали, но не помогло. Базалиома уже доходила до нижнего века левого глаза.

По совету добрых людей я натерла чеснока и картофеля и приложила смесь к базалиоме.

Думала, что вылетит глаз. Так жгло – ужас! К утру все опухло, покраснело. Но к обеду опухоль сошла, прекратился зуд. Через два дня я повторила процедуру. Через неделю веко приняло прежний вид, а базалиомы не стало. Остался маленький шрам у носа. Выведу и его.

Адрес: Поляковой Тамаре Романовне, 141291 Московская обл., Пушкинский р-н, пос. Лесной, ул. Мичуринская, д. 28, кв. 1.

ПРО ЧЕСНОК И РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Выпадение волос

Когда моей дочке было два годика, у нее на головке стали появляться *залысины* величиной с десятикопеечные монеты, причем их количество и размеры постоянно росли. Лечение мазями положительных результатов не дало. На помощь пришел случай. Моя сестра узнала адрес женщины, у сыновей которой та же проблема, и она их лечит. Когда мы пришли к ней домой, в квартире стоял устойчивый запах чеснока. Женщина посмотрела на залысины и ноготки моей доч-

ки (они были негладкие) и сказала, что у ее мальчиков все начиналось точно так же. Теперь у старшего не было даже ресниц и бровей. Женщина посоветовала

смазывать голову смесью чесночного сока и растительного масла в соотношении 1:1. Чистым соком чеснока — нельзя, можно обжечь кожу головы и повредить корни волос.

Я начала лечить свою дочку по ее совету.

Мазала голову каждый день смесью сока чеснока и растительного масла 1:1, покрывала полиэтиленом и завязывала платком.

Примерно через недели две, когда на месте залысин стал появляться пушок, я мазала кожу головы уже через день или два. Стали расти нормальные волосы. Сейчас моей дочке 18 лет. У нее густые, красивые волосы.

Адрес: Мельниковой Зинаиде Арсентьевне, 423550 Татарстан, г. Нижнекамск, пр. Мира, д. 28, кв. 64.

КАК Я ПОБЕДИЛА ГРИБОК

Грибок

С утра до вечера я работаю с документами. Приходит много людей, в руки попадают различные бумаги. Неудивительно, что как-то на ногте одного из пальцев руки я обнаружила все признаки поражения грибком. Пошла в больницу. Там врач выписал кучу лекарств. А в аптеке я просто остолбенела, когда увидела, сколько это стоит. Стою в растерянности, не знаю, что делать дальше. Долго стояла. Подошла женщина и спросила, в чем беда — видимо, у меня был такой вид. Я поделилась своей проблемой. А она в ответ: «Не расстраивайтесь, я вас научу». И рассказала, как приготовить соответствующее лекарство.

Я воспользовалась ее советом.

Нашла медицинский пузырек, вымыла. Налила в него по 1 ч. ложке нитрофунгина (в аптеке он стоит недорого), йода, сока чеснока (выдавила через чесночницу и отжала через марлю), неразведенного уксуса.

Стала смазывать этой смесью ноготь по утрам и вечерам, предварительно распарив палец и удалив

рыхлую часть ногтя. Каждый раз перед употреблением лекарство взбалтывала.

А когда целебная жидкость кончилась, я снова быстро восстановила запас.

Дай Бог здоровья той незнакомке — от грибка я избавилась.

Адрес: Назаровой Т.Н., 684010 Камчатская обл., г. Елизово, ул. Рябикова, д. 49, кв. 143.

БОРОДАВКИ СВОЖУ ЧЕСНОКОМ

Пятна и бородавки на лице

Хочу поделиться рецептом, как избавиться от *пятен и бородавок на лице*. В свое время маме посоветовали прикладывать к ним на ночь пластинки чеснока.

Я срезала с чесночной дольки пластинку величиной с бородавку и прикрепляла ее лейкопластырем так, чтобы она не касалась кожи вокруг, и оставляла на всю ночь.

Утром бородавка легко снималась и больше на этом месте не возникала. Во всяком случае, не помню, чтобы мне приходилось повторно прикладывать чеснок.

У меня на лице иногда появляются пигментные круглые пятна и одно было шершавое.

Я по 2—3 раза в день натирала его свежим срезом чесночной дольки. Через несколько дней пятно исчезло.

Буду рада, если этот рецепт поможет страдающим таким неприятным косметическим дефектом.

Адрес: Зенковой Светлане Сергеевне, 720073 Кыргызстан, г. Бишкек, 5-й мкр., д. 56, кв. 37.

ХОТИТЕ – ЧЕСНОК, ХОТИТЕ – ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

Подкожный клещ

Расскажу о своем опыте избавления от клещей на бровях и веках. Я воспользовался 6%-ным яблочным уксусом. Макал в него большой палец и тщательно втирал в брови и в

ресницы, плотно закрыв глаза. Лечение потребует не меньше месяца, а может, и больше. Процедуру выполнять несколько раз в сутки. Но – подчеркиваю – втирать, а не просто смазывать. Мой товарищ избавился от клеща другим способом.

В бутылку из-под кефира с широким горлышком он насыпал мелко порезанный чеснок на 1/3 объема бутылки и залил до верха водкой. Держал в темном теплом месте не менее двух недель, ежедневно взбалтывал. Процедура такая же, как и с яблочным уксусом. В обоих случаях втирать не меньше месяца, даже если не будет чесаться. Пробка на бутылке должна быть плотная, каждый раз взбалтывайте содержимое, а потом макайте палец.

Если вам понравился рецепт с чесноком, то, пока он настаивается, можно пользоваться уксусом. Наверное, можно и чередовать.

Соколов Н. М., г. Гуково.

ЧЕСНОК ИЗБАВИТ ОТ УГРЕЙ

Угревая сыпь

Я ваша молодая подписчица, мне 24 года. Увидела «ЗОЖ» у своей свекрови, и газета мне так понравилась, что я решила ее выписать. Читаю не одна, ко мне приходят подруги. Так что среди ваших читателей есть и молодежь — не только пенсионеры. Для молодых у меня есть хороший и верный способ, как очистить лицо от угрей. Ими страдают многие девушки и парни.

Сожгите несколько долек чеснока, пепел смешайте с медом, чтобы получилась кашицеобразная масса. Этой мазью слегка протрите (ни в коем случае не втирайте) угри. Через некоторое время образуется короста. Ее осторожно снимите марлечкой, смоченной в урине. Тоже сильно не трите! Сняли угри и смажьте «ямочки» свежей уриной. Если ранка была глубокой — можно сделать примочку из урины.

Адрес: Чечериной Наталье, 628430 Тюменская обл., Сургутский р-н, п. Ульт-Ягун, ул. Энтузиастов, д. 11/1.

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

ПЛАСТЫРЬ МОЕЙ БАБУШКИ

Гнойные раны, фурункулы

Хочу предложить рецепт пластыря, который варила еще моя бабушка. Ко мне до сих пор приходят люди из соседних деревень за рецептом. Никому не отказываю в помощи. Решила поделиться и с читателями.

Все берется в равных количествах: воск пчелиный, жир бараний, сера лесная, чеснок (мелко порезать), мед. Положить на сковороду и растопить. В горячий раствор окунать чистые листы бумаги. Раствор моментально застывает. Получается пластырь.

Прикладывать его к *гнойным ранам, фурункулам*. Пластырь хорошо вытягивает гной, грязь и даже стекло из ран. Лечитесь на здоровье!

Адрес: Чугайновой Ольге Николаевне, 617324 Пермская обл., Кочевский р-н, д. Сеполь.

ЛЕПЕШКА ОТ МОЗОЛЕЙ

Мозоли, бородавки

Решила поделиться своим опытом, как можно избавиться от *сухих мозолей* на подошвах, а также от *бородавок*.

Нужно приготовить лепешку: растереть дольку чеснока, залить кашицу 1 ч. ложкой уксусной эссенции и добавить немного пшеничной муки, замесить тесто.

В лейкопластыре вырежьте дырочку по форме мозоли, но на 0,5 см больше. В эту дырочку надо вставить мозоль, а сверху на нее аккуратно наложить лепешку. Сверху заклеить пластырем и забинтовать. Будете ощущать небольшое жжение. Через 2-3 дня повязку снимите — мозоль отойдет вместе с повязкой.

Если одной процедуры окажется недостаточно, повторите еще раз.

На месте мозолей появятся болезненные ямочки, наложите на них бинт с мазью Вишневского или облепиховым маслом и носите повязку до заживления ранок.

Самое лучшее лекарство для заживления ран — это облепиховое масло, если оно правильно сделано.

Как сделать облепиховое масло в домашних условиях? Рецепт очень простой. Зрелые плоды облепихи пропустить через соковыжималку (лучше ручную). Сок использовать как витаминизированный пищевой продукт. А оставшуюся массу высушивают, измельчают на кофемолке и заливают подсолнечным маслом (на 1 кг массы 1,5 л масла). Настаивают в течение двух-трех недель при комнатной температуре, периодически помешивая. Затем жидкость сливают с осадка, и слитый масляный экстракт готов к употреблению.

Адрес: Поляковой Александре Федоровне, 140113 Московская обл., Раменский р-н, п/о Кратово-1, поселок Отдых, ул. Мичурина, д. 13/2.

ХРЕН, ГОРЧИЦА, РЕДЬКА И ДРУГИЕ ФИТОНЦИДЫ

Мало кому известно, что хрен, редька, горчица тоже относятся к классу фитонцидных растений. Мы привыкли использовать их в качестве приправы к пище, а о целебных свойствах этих растений порой и не подозреваем. Я познакомлю читателей с некоторыми полезными сторонами хрена, редьки и горчицы. Надеюсь, препараты из них со временем займут почетное место в вашей домашней аптечке.

Редька черная – излюбленное растение народной медицины. Она содержит богатый арсенал природных действующих веществ. Это: эфирные масла, углеводы, фитонциды, жиры, ферменты, витамины. Воздействуя на вкусовые рецепторы, редька *возбуждает аппетит, усиливает моторику пищеварительного тракта*. Помимо этого она способна *разжижать мокроту, успокаивать кашель, снижать уровень холестерина в крови, усиливать образование мочи, растворять мочевые камни, выводить соли, подавлять патогенную микрофлору*.

При наружном применении редька *уменьшает боль в суставах, мышцах, по ходу нервных стволов, очищает гнойные раны, способствует их заживлению*. Близкими свойствами обладает ее сестра – огородная редиска. Правда, при употреблении в пищу редьки и редиски у некоторых людей возникает метеоризм (образование газов). В этом случае не стоит отказываться от этих целебных продуктов. Попробуйте приготовить салат из редьки или редиса, сдобрив его растительным маслом и присыпав укропом и фенхелем. Проблема будет снята, а целебные и вкусовые качества сохранятся.

Теперь познакомлю вас с **хреном**, баночка с которым есть практически в каждом доме. Растение привлекает нас тем, что содержит колоссальное количество витаминов: С, B_1, B_2, РР, природных углеводов, минеральных веществ (калий, кальций, железо, сера). Запах и вкус хрена делают его привлекательным для применения при *вялом пищеварении, пониженной кислотности, дискинезии желчных путей, атонии кишечника, отеках непочечного происхождения (его ограничивают при больных почках, так как раздражает ткань почек).* В народной медицине хрен успешно применяется для лечения *вирусных гепатитов, сопровождающихся желтухой, мочекаменной болезнью (при образовании камней в мочевом пузыре), при ревматоидном артрите, подагре, гриппе, анемии.*

Простым, доступным и эффективным средством считаю настойку молотых корней хрена на сухом, крепленом вине или водке.

1 часть измельченных корней хрена залить 5 частями вина или водки, настоять 2-3 недели. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день до еды.

Особенно полезен этот рецепт при лечении угревой *сыпи и себорее, начальных формах гипертонической болезни, неврозах, патологическом климаксе, простуде, пародонтите, аллергии.*

При *сахарном диабете* эффективна смесь:

1 ст. ложку настойки смешать с 1 ст. ложкой простокваши и пить 2-3 раза в день за 20 минут до еды.

Поможет настойка и при *физическом или умственном переутомлении* (студентам во время сессии, спасателям МЧС, людям тяжелых профессий). Принимать так же, как и при сахарном диабете.

Итак, как видите, тема нами затронута глубокая и широкая, для народного медицинского творчества – благодатная. Фитонциды, эфирные масла синтезирует матушка-природа, а силы и возможности ее безграничны. Поэтому не будем останавливаться в своем неутомимом поиске новых рецептов, будем собирать по крупицам свои наблюдения и складывать в нашу библиотечку Здорового Образа Жизни.

Фитонциды – это небольшая в количественном отношении часть синтезируемых растениями полезных веществ. Но очень важная составляющая его целебной силы. Учитывая, что фитонциды представляют собой летучие соединения, в процессе использования этих растений этот факт необходимо учитывать, не допускать резких температурных воздействий, связанных с нагреванием, нахождением на солнце. Мудрость природы безгранична. И задача человека – познать все нюансы природы для разумного использования во благо здоровья людей. И очень отрадно, что наши читатели активно участвуют в поиске средств, их испытании и лечении различных заболеваний редкими травами, необычными методами и часто с хорошими результатами. Видимо, этот процесс никогда не остановится: болезней и причин, их вызывающих, – много, много самих страдающих, много желания избавиться от недугов.

Призываю в который раз наших читателей не просто плыть по течению, дожидаясь очередного вестника «ЗОЖ» или «Предупреждения Плюс», а вести с редакцией активный диалог. Помните, что каждое ваше письмо для нас дорого, поскольку несет в себе неповторимые сведения, личный опыт и наблюдения, оценки... Касаясь писем, хочу попросить каждого читателя, взявшегося за перо, излагать рецепты народной медицины возможно точнее: если кипятить – то как долго, если брать траву – то сколько по весу или объему. Лучше указывать степень измельчения травы, длительность настаивания лекарств.

В приведенных ниже рецептах наших читателей часто упоминается совет брать для компрессов целлофан. Обращаю ваше внимание, что этого делать не следует, пользуйтесь вощеной компрессной бумагой. Стоит она недорого и есть в любой аптеке. А целлофановые пакеты предназначены для переноски продуктов или промышленных изделий из магазина в дом. На этом их функция заканчивается.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ, врач-фитотерапевт, консультант вестника «ЗОЖ».

«Предупреждение Плюс»: Связаться с доктором Печеневским можно по телефону (495) 151-04-17.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

ЛИСТЬЯ ХРЕНА: ПРОСТО И ЭФФЕКТИВНО

Гипертония

Я ветеран труда, мне 74 года. Многими рецептами и советами пользуюсь сама и другим советую.

Я много слышала и читала о *гипертонии*, сама болею с 1962 года.

Летом лечусь свежими зелеными листьями хрена.

Беру 3 листа, 2 привязываю ко лбу, а один — под левую подмышку. Состояние улучшается буквально через час. Если же давление высокое – 180/100 или 200/100, то я привязываю лист хрена на весь день или на всю ночь. На второй день нужно закрепить результат, привязав ненадолго листья хрена.

Но не переусердствуйте, а то давление сильно упадет. Почаще меряйте давление, регулируйте сами в соответствии с самочувствием. Если высокое давление — привязывайте листья хрена, если стало получше — не надо.

На зиму я выкапываю корни хрена и храню их в погребе.

Как повысится давление, достаю один или два, помою, соскоблю ножом верхний слой, разрезаю вдоль на 2-3 части, в зависимости от толщины корня. Опускаю корни в горячую или теплую воду и дальше, как с листьями: 2 части корня прикладываю ко лбу, а третью — под левую подмышку.

Компресс будет сильно печь, первое время появятся даже красные пятна, но не бойтесь, они скоро проходят. Чтобы на лбу не было покраснений, подложите в самом начале процедуры под корни хрена чистую тряпочку. А как перестанет гореть, снимите. Эффект потрясающий: и корни, и листья

хорошо помогают, на мой взгляд, корни даже лучше. Кстати, корни не выбрасывайте, их можно использовать во второй раз. Просто положите в стеклянную баночку, залейте водой и закройте крышкой. Я сама пользуюсь этим рецептом более 20 лет и лекарств от давления не принимаю.

Вторая травка, которая мне помогает, — это пустырник. Он у меня растет во дворе. Я его срезаю, сушу, режу ножницами помельче, складываю в баночки из-под кофе или картонные коробочки, закрываю их, чтобы трава не пылилась, и при необходимости кладу

1-2 ст. ложки в стакан и заливаю крутым кипятком. Настой готов через 15-20 минут, пью я его по 1 ст. ложке 3-5 раз в день за 20 минут до еды.

Для приготовления настоя можно брать и цветы, и листья, и стебли.

Адрес: Моховой Нине Петровне, 397340 Воронежская обл., Поворинский р-н, с. Пески, ул. Ленинская, д. 87, кв. 1.

Комментарий Александра Печеневского: Спасибо за деликатный совет, Нина Петровна. Гипертоническая болезнь – сложное заболевание, и не всегда такой рецепт может хорошо сработать. Если прикладывание листа или корня (кстати, пойдет и молотый столовый хрен) не снижает давление в течение 1 часа, примите что-либо из имеющихся у вас лекарств. Людям, страдающим повышенным давлением, рекомендую сбор трав:

лист омелы, пустырник, хмель, хвощ и сушеница (всех трав взять в равных весовых соотношениях) – по 1 ст. ложке. Измельченное сырье заливается 1,5 стакана кипятка и выдерживается на водяной бане 10 минут, 1 час настаивается и процеживается. В настой добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды и на ночь. Курс лечения – 1,5 – 2 месяца.

По согласованию с лечащим врачом дозы препаратов для лечения гипертонической болезни могут быть уменьшены только на 2-м – 3-м курсе фитотерапии. Отказаться полностью от медикаментов тоже можно, но только под врачебным контролем.

ВРАЧ ПОСОВЕТОВАЛА ПОВЫСИТЬ ДАВЛЕНИЕ ГОРЧИЧНИКАМИ

Гипотония

Читаю вестник три года и думаю: если бы его начали выпускать лет 50 назад, сколько пользы принес бы он людям!

Расскажу, как вылечила у себя *низкое давление*. В молодости оно не поднималось выше 80/60, 90/60. Как-то поехала отдыхать. Перед дорогой спросила у своего врача: «Что делать, если будет плохо в поезде?» Врач ответила:

«Возьмите с собой горчичники и, если что, ставьте на икры ног».

Советом этим я воспользовалась только по возвращении домой: начала ставить горчичники на икры и на спину 2 раза в неделю. Держала минут 10, пока не начинало слегка жечь. Так лечилась 2 месяца. Состояние улучшилось, появилась работоспособность. Давление нормализовалось и до 53 лет держалось в пределах 100/70, 120/70.

Екатерина Ивановна О.,
г. Магнитогорск.

А.П.: Гликозид синигрин (порошок горчичного семени) в присутствии воды разлагается на сульфат калия, глюкозу и горчичное эфирное масло.

Именно оно раздражает кожу, действует рефлекторно, учащает сердцебиение и расширяет сосуды кожи, сердца, головного мозга. Этот эффект используется при гипертонической болезни сердца, стенокардии, угрозе ишемического инсульта.

Но у Екатерины Ивановны было пониженное давление, а горчичники тоже помогли! Их применение у нашей читательницы было эффективным за счет усиления работы сердечной мышцы и последующего незначительного повышения давления. Этого лечения хватило, чтобы привести в норму давление и самочувствие. Кроме такого лечения

страдающим гипотонией рекомендую регулярно делать утреннюю гимнастику, заниматься закаливанием с помощью контрастных душей, не игнорировать мед и другие пчелопродукты, в особенности пыльцу, пергу, маточное молочко.

Пыльцу или пергу лучше принимать по 1 ч. ложке 2-3 раза в день, рассасывая ее во рту между приемами пищи. Курс – 1-1,5 месяца 2-3 раза в год.

Маточное молочко лучше использовать свежее, текущего года: 5 г молочка смешать с 0,5 кг меда и принимать по 1 ч. ложке утром и днем натощак в течение 1-1,5 месяца.

Не забывайте, что в аптеках доступны настойки женьшеня, боярышника, лимонника, родиолы розовой, заманихи.

Самим можно готовить настойки (1:10) живокости лекарственной, кукурузных рыльцев, арники, розмарина. Все эти средства хороши в дозах от 10 до 20 капель на 30 мл воды 2-3 раза в день. Курс лечения – от 10 до 15 дней.

РЕЦЕПТ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Болезни сердечно-сосудистой системы

1 стакан сока моркови
1 стакан сока свеклы
1 стакан сока хрена
1 стакан меда
Сок 1 лимона (можно с кожицей)

Все это перемешать и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20—30 минут до еды. Курс – 1,5—2 месяца. Держать настой в холодильнике.

О себе. Мне 62 года. Знаю много лекарственных трав, которые произрастают на Урале, — моя бабушка была травницей. Сама заготавливаю лекарственное сырье, все настои и отвары делаю сама из собственноручно собранных трав и корневищ.

Адрес: Сафоновой Т.П., 624065 Свердловская обл., г. Асбест, пос. Рефтинский, ул. Юбилейная, д. 6, кв. 38.

А.П.: Такая смесь соков полезна для гипертоников и диабетиков, она укрепляет сосуды и сердечную мышцу, выводит излишки жидкости при отеках, нормализует уровень сахара в крови. Советую принимать ее по 1 месяцу в квар-

тал, особенно кому за 60. Рекомендую добавить в смесь, упомянутую читательницей Сафоновой, 100 мл сока желтушника, что очень помогает при ишемической болезни сердца, аритмии, после инфаркта.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПЕРЕНЕС ИНСУЛЬТ

Инсульт

Хочу поделиться рецептом растирания для тех, кто перенес *инсульт*. Для приготовления состава нужна только сухая кожура черной редьки.

0,5 стакана сухой мелкой кожуры черной редьки (мякоть используйте в салаты); 0,5 стакана сухого измельченного листа хрена; 2—3 штуки горького сухого мелко покрошенного красного перца; 1 горсточку перегородок грецкого ореха; 1 горсточку кожурок кедрового ореха; 0,5 л тройного одеколона (или спирта, или водки). Настоять 7—9 дней. Растирать тело досуха от макушки до пяток.

Помогает всем — и взрослым, и детям — при *шейном миозите, остеохондрозе, радикулите*, лечит *нервы*, эффективно после *инсульта*, при *параличе*, от *укуса насекомых*, при *простуде* и т.д. Хорошо после бани, ванны, но на ночь все же нежелательно, так как бодрит и повышает работоспособность.

Кому за 50, пользуйтесь почаще: предупредите инсульты и инфаркты.

На себе испытала много раз, а мне за 60.

Желаю успешного лечения всем!

Адрес: Углановой Лидии Андреевне, 450032 г. Уфа, ул. А. Невского, д. 30, кв. 66.

А.П.: При инсульте нужно стремиться укрепить сосуды головного мозга, усилить кровоток в них, особенно в мелких, снизить вязкость крови и ее свертываемость. Из простых, но действенных сборов можно ориентироваться на такой:

корень одуванчика, семена дикой моркови, цветы донника лекарственного, якорцы, серый желтушник, цветы боярышника. Каждая трава берется по 1 весовой части, а желтушник – в 4 раза меньше.

1 ст. ложка измельченного сбора заливается 0,3 л холодной воды, доводится до кипения и томится 5 минут под крышкой на слабом огне. После настаивания в течение 1 часа процеживается.

Рекомендую добавить в настой 1 ст. ложку одного из соков: пустырника, тысячелистника или якорцев. Добавленная столовая ложка меда повысит лечебную силу настоя. Принимать по 2 ст. ложки 4-5 раз в день до еды и на ночь. Курс лечения – от 2 до 4 месяцев.

Состав сбора можете незначительно менять, добавляя то мяту, то хвощ, мелиссу, пион, хмель, тысячелистник.

В общем, желаю выздоровления!

ГРЕЕМ РУКИ-НОГИ ПЕРЦЕМ И ГОРЧИЦЕЙ

Нарушение кровообращения

В 30 лет у меня *стали мерзнуть руки* и *ноги*, притом летом. Обращалась в больницу, врач только пожимал плечами, а лечить не лечил. А вылечила меня моя бабушка, и рецепт очень простой.

Возьмите 0,5 л водки или спирта (разведенного), 2 ст. ложки (ровно с краями) свежей сухой горчицы, 1 ст. ложку крупной зернистой соли, 2 стручка жгучего красного перца (перец порезать). Все это засыпать в бутылку, закрыть и поставить в теплое место. Временами взбалтывать, чтобы соль растворилась, горчица разбухла, а перец дал настойке красный цвет.

На ночь взболтайте еще раз, чтобы все поднялось от дна к пробке, и намочите те места, которые мерзнут. Именно намочите, а не втирайте. Пусть руки и ноги просохнут, наденьте носки, а руки во время сна старайтесь держать под одеялом, то есть в тепле. Утром руки помойте, а ноги не надо мыть: настойка не печет и не жжет.

Если не помогает в течение недели, не расстраивайтесь, продолжайте делать.

Адрес: Янченко Тамаре Федоровне, 692350 Приморский край, д. Новосысоевка, ул. Советская, д. 7.

ЛУК, ЧЕСНОК И ДВЕ СОСНОВЫЕ ВЕТОЧКИ

Шум в ушах

От шума в ушах страдают многие люди, особенно пожилые. Не миновал он и меня. Я избавляюсь следующим образом.

Беру крупную головку лука, 2-3 крупных зубчика чеснока, тру все на терке, складываю в марлевый мешочек и соком, через мешочек, смазываю всю голову (особенно тщательно — волосяной покров); мешочек же прикладываю к тому месту, где сильнее шумит. Затем надеваю на голову целлофановый пакет и на два часа покрываю ее теплым платком. Потом, как обычно, мою голову и споласкиваю ее горячим и очень насыщенным настоем луковой шелухи (иногда кладу туда еще две сосновые веточки и минут 5-10 кипячу).

И все! После этого шум прекращается на год, а то и больше.

После такой процедуры волосы растут быстро и густо и становятся пышными, перхоть пропадает, седина закрашивается, и волосы приобретают приятный оттенок. Так что с помощью одной этой процедуры можно убить нескольких зайцев.

Адрес: Беловой Марине Ивановне, 433870 Ульяновская обл., р. п. Новоспасское, ул. Крестьянская, д. 57.

А.П.: Шум в ушах – признак склеротического поражения сосудов. Вот сосуды необходимо и лечить. Приведенный Мариной Ивановной способ избавления от шума в ушах можно расценить как тренировку сосудов с повышением их эластичности, так называемая «игра сосудов». Чеснок и его фитонциды снижают уровень холестерина в крови, делают ее более текучей.

Дополнением к лечению может быть сбор из предыдущего комментария.

Многим пациентам советую во время еды добавлять в пищу (на хлеб или в салат) по 1-2 ч. ложки масла грецкого ореха курсами по 2-3 месяца 2 раза в год.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

О НАСТОЙКЕ ХРЕНА

Ангина, грипп, порезы

Ее применение очень широкое. При *ангине*

полоскать горло 1 ст. ложкой и проглотить.

Чаще всего за один прием все проходит.

При *гриппе* делать ингаляции при помощи ингалятора.

Помогает при *ранах*: я порезал палец, замотал тряпочкой, полил ее настойкой хрена — и все зажило. Никаких перевязок.

Теперь о приготовлении настойки.

Осенью выкопать толстый корень хрена, помыть холодной водой с помощью щетки, натереть на мелкой терке, поместить сок и жмых в бутылку до половины объема и залить водкой или самогоном до горлышка, закрыть пробкой. Через 10 дней настойка готова.

Адрес: Петровскому Алексею Николаевичу, 245030 Украина, Сумская обл., п. Ямполь, ул. Лесная, д. 17.

А.П.: Предельно просто, эффективно, доступно каждому. Использовать можно корень любого срока, не дожидаясь осени. Купить его можно на рынке или выкопать в огороде.

ЧЕРНАЯ РЕДЬКА-ЧУДЕСНИЦА

Бронхит, простуда

При *простудных заболеваниях* не забывайте о черной редьке. Особенно хороша она при *бронхите*.

Натрите редьку на терке, разложите на марле и сделайте компресс на спину и грудь. Продерет насквозь,

но терпите, сколько можете. Потом покрасневшие места смажьте растительным маслом и ложитесь в постель. Возьмите в рот ложечку меда, но не глотайте, а пососите, как карамельку, чтобы обволокло всю полость рта. Не запивайте ничем до утра.

Сок редьки с сахаром или медом пить по 1 ст. ложке 3—5 раз в день против кашля.

Черная редька, она и камни может раздробить.

Нужно взять 100-граммовую стопку, влить в нее 50 г сока редьки и 50 г молока. Такую дозу пить 10 дней по три раза в день за 20 минут до еды. Потом можно почистить печень и почки. При необходимости курс повторить.

Адрес: Соболевой Галине Павловне, 188760 Ленинградская обл., г. Приозерск, ул. Чапаева, д. 34, кв. 3.

А.П.: При простудах и бронхите лечение продолжается 1-2 недели.

Для предупреждения осложнений очень рекомендую принимать натуральный экстракт грейпфрута (цитросепт – есть в аптеках): по 10-15 капель на 100 г сладкого сока или напитка 3-5 раз в день до еды.

Экстракт хорош тем, что он действует на вирусы, патогенные микроорганизмы, грибки и простейшие, которые являются возбудителями многих болезней у человека.

А при мочекаменной болезни цитросепт назначается при сопутствующем цистите, пиелонефрите или простатите в тех же дозах, но на более длительный срок, до 2-3 месяцев.

ЭТО ВСЕ — ОТ БРОНХИТА

Бронхит

Даже самый застарелый *бронхит* можно вылечить, если приложить усилия.

1. Возьмите бутылку чистого керосина, всыпьте туда 3 ст. ложки соли, желательно «Экстры» (если керосина будет много, отлейте), поставьте бутылку в кастрюлю с холодной водой до горлышка и кипятите 1,5 часа. Лекарство готово.

Пить по утрам 1 ч. ложку лекарства плюс 1/2 ч. ложки растительного масла. Пить до полного излечения. Проверено на многих и на себе.

2. Возьмите 250 г меда и 250 г топленого сливочного масла. Растопите на плиточке, покрошите туда прополис размером с голубиное яйцо. Мешайте, пока прополис не расплавится. Лекарство готово. Пить 3 раза в день по 1 десертной или столовой ложке, предварительно хорошенько перемешав лекарство, так как более легкое масло будет вверху, а более тяжелый мед — внизу.

3. Возьмите равные части сока моркови, красной свеклы, черной редьки. На 0,5 л этого сока добавьте 100 г водки. Пить 3 раза в день по 1 ст. ложке.

Советую пользоваться первым рецептом — он действует быстрее всех.

Адрес: Любимовой Екатерине Семеновне, 659240 Алтайский край, Кытманово, ул. Комсомольская, д. 46.

А.П.: Советую пользоваться вторым и третьим рецептами. Керосин принимать внутрь – небезопасно.

ОВОЩНОЙ СОК ПРОТИВ БРОНХИТА

Бронхит хронический

У меня был *хронический бронхит*. Мне посоветовали сделать такой состав:

200 г сока моркови, 200 г сока красной свеклы, 200 г сока черной редьки, 200 г меда, 200 г 70-процентного спирта (можно самогон). Все смешать и поставить в холодильник на 6 часов. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой до полного выздоровления.

Когда я начала пить смесь, у меня выходила белая, как пена, и жесткая, как хрящ, мокрота. Кстати, эту настойку, говорят, можно принимать при любых легочных заболеваниях.

Любовь Алексеевна, г. Воронеж.

А.П.: Есть альтернатива:

по 1 ст. ложке сока мальвы лесной 3-4 раза в день до еды. Не повредят ингаляции из чабреца, подо-

рожника, сосны, эвкалипта (вместе или отдельно). 1-2 ст. ложки поместить в 2 л кипящей воды, кипятить, помешивая, 2-3 минуты. Ингаляция продолжается 10-15 минут ежедневно по вечерам.

Утром – массаж легких:

легкие удары кулаком по кисти, приложенной на проекцию легких со спины и груди в течение 5-7 минут.

ЗАБУДЕТЕ О ГАЙМОРИТЕ

Гайморит

Если вас замучил *гайморит*, воспользуйтесь моим методом. Очень помогает черная редька.

Провернуть черную редьку через мясорубку, взять ее в кулачки в обе руки, погреть и положить на носовые пазухи, закрыть полотенцем. Можно положить и над бровями. Сильно будет жечь, но минут 15 нужно потерпеть. Сделать 2—3 раза, и все как рукой снимет.

И не нужно будет никакой выкачки гноя.

Это было лично со мной. Вот уже пять лет, как я забыла про гайморит.

Адрес: Сорокиной Альбине Петровне, 426069 г. Ижевск, ул. Песочная, д. 32/13.

С ПОМОЩЬЮ ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ ОБОШЛИСЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Затемнение в легком

Пятнадцать лет назад мужу собирались отсечь половину левого легкого в Мурманской областной больнице — обнаружили *затемнение*. Муж не курит. Доктор сказал: «Похоже на химический ожог». Муж работает машинистом электровоза 25 лет. Однажды загорелся электровоз, он надышался гарью и подпалил себе легкое. Была высокая температура, непрерывный сухой кашель по ночам. Врачи настаивали на операции. Но, слава Богу, знакомая, Инна Геннадьевна, подсказала рецепт, по которому я вылечила мужа. Он жив, здоров и обошелся без операции.

Вот рецепт.

Черную редьку помыть, натереть на мелкой терке вместе с кожурой. Подогреть на водяной бане. Горячую кашицу разложить на подушку на полиэтилен. Накрыть ситцевой тряпочкой и лечь спиной — если пневмония или хрипы в легких, грудью — если бронхит или трахеит. Лежать на редьке ровно 1 час, желательно перед сном. Если очень горячо, то можно проложить до пяти ситцевых тряпочек (старых простыней или пододеяльников).

Проделать процедуру три дня. Если не поможет — увеличить курс лечения до 5—10 дней.

Я мужу грела редьку три дня, каждый раз свежую. И одновременно заваривала травы: багульник, подорожник, мать-и-мачеху и липу. У мужа стала отходить мокрота цвета сажи. Вся чернота вышла, кашель прекратился, температура нормализовалась.

Адрес: Богдановой Н.В., 184284 Мурманская обл., г. Оленегорск, ул. Строительная, д. 46, кв. 91.

А.П.: Зачастую попадание некоторых видов пыли (угольная, асбестовая, сахарная, металлическая) могут показывать на рентгеновском снимке различные виды затемнений. Некоторые из них могут расцениваться как патологические образования: абсцессы, опухоли и пр. Если провести интенсивное лечение (до 3-5 недель), то можно с помощью трав и тепловых процедур (аппликации из кашицы редьки) добиться исчезновения симптомов болезни. Однако, если пациент продолжает свою работу на вредном производстве и не принимает мер защиты дыхательных путей, история может повториться.

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ КАШЛЯ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

Кашель, простуда

Мне хочется поделиться с читателями вестника, особенно с теми, у кого есть маленькие дети, рецептами от *кашля и простуды*.

• Нарезать редьку маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Печь в духовке 2 часа. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылку. Доза: 2 ч. ложки 3—4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

• Для грудных детей: к 1 ч. ложке меда добавьте 2 ст. ложки аниса и щепотку соли. Все это залейте стаканом воды, доведите до кипения, процедите. Давайте ребенку по 1 ч. ложке каждые 2 часа.

• При гриппе с явлениями вазомоторного ринита хорошим средством является следующий состав: очищенный чеснок натереть на мелкой терке, смешать в пропорции 1:1 с медом и принимать перед сном по 1 ст. ложке, запивая теплой водой.

Адрес: Федоровой И.В., 456437 Челябинская обл., Уйский р-н, п. Октябрьский, ул. Мира, д. 21, кв. 16.

ПРОСТУДУ НУЖНО «ПОЙМАТЬ» ВНАЧАЛЕ

Простуда

Если ребенок сильно *простудился*, в первый же вечер нужно сделать горчичное обертывание.

Газету развернуть и сложить поперек втрое, 1/3 намазать заваренной кипятком сухой горчицей (100 г) и закрыть оставшимися 2/3 газеты. Маленьким детям смешать горчицу пополам с мукой. Сделать обертывание от середины грудины через правый бок, всю спину до левой подмышки, не затрагивая область сердца. Больного накрыть сверху полотенцем, теплым одеялом и оставить на 20—30 минут.

Больной ночью вспотеет, нужно переодеть его в сухое. Если простуду захватить вначале, то уже за первую ночь можно значительно облегчить ее протекание и ускорить выздоровление.

Адрес: Щербаковой Оксане Михайловне, 141160 Московская обл., Звездный городок, 5140.

А.П.: Мой вам совет: никогда не применяйте газету для медицинских целей. Помимо того, что производится бумага из картонных отходов, это еще и огромное количество поли-

графических красок, которые могут вызвать аллергию, изменение состава крови, другие нежелательные эффекты. Поэтому для любых обертываний и компрессов используйте натуральные льняные или хлопчатобумажные ткани.

ЛЕПЕШКА ВМЕСТО ГОРЧИЧНИКОВ

Простуда, бронхит

Этот метод лечения *простуды* особенно хорош для маленьких деток. У самой двое, так что средство проверенное.

Для приготовления медово-горчичной лепешки надо взять:

1 ст. ложку сухого горчичного порошка
1 ст. ложку муки
1 ст. ложку меда
1 ст. ложку растительного масла.

Все смешать и поставить на 3-5 минут в духовку. Получится крутая масса коричневого цвета. Делим ее пополам, раскладываем каждую часть на полиэтиленовую пленку. Одну часть лепешки кладем ребенку на грудку, вторую – на спинку. Заворачиваем лентой из простыни, надеваем шерстяную безрукавку и укладываем ребенка спать.

Лепешка не жжет, во всяком случае, мои дети не жаловались. Утром все снимаем и протираем места компрессов. Через 3-5 дней таких процедур не останется ни кашля, ни хрипов.

Моя знакомая вылечила у маленькой дочери воспаление легких, а я лечила у детей *бронхит*.

Адрес: Игнатьевой Ирине Николаевне, 446350 Самарская обл., г. Жигулевск, ул. Мира, д. 54.

ПРО РЕДЬКУ, МЕД И КАМФАРНОЕ МАСЛО

Пневмония двусторонняя

В свое время, когда мой первенец болел *двусторонней пневмонией* и врачи уже не надеялись на выздоровление, мне эти рецепты подсказала знакомая.

По ее рекомендации я поила сына соком зеленой редьки с медом от кашля. Выскабливала чайной лож-

кой выемку в редьке и клала туда мед. Как только выемка наполнялась соком, я поила ребенка по 1 десертной ложке 3 раза в день.

Еще я делала гоголь-моголь и самое главное — обертывания камфарным маслом (его я покупала в аптеке). Масло подогревала, смачивала марлечку, сложенную в 4 слоя, и обертывала грудь. Сверху клала бумагу, укутывала малыша в старые пеленочки, сверху — в теплые вещи. Утром осторожно вытягивала марлечку с маслом и бумагу, а на ее место подкладывала сухую пеленочку. Как кожа обсохнет, снимала рубашечку и теплые вещи. На вторую ночь можно попарить ножки в горчице или в растворе питьевой соды. Потом ножки вытереть насухо и растереть скипидарной мазью (или нутряным салом: $^1/_4$ чайной ложки растереть в ладонях, капнуть 3—4 капли скипидара и опять хорошенько растереть, а потом натереть ножки ребеночка). Надеть простые носочки, сверху теплые. Растереть грудку и спинку скипидарной мазью и тепло укутать. На третью ночь, как и в первую, — обертывание камфарным маслом. На четвертую ночь — снова растирания скипидарной мазью. Вот и все лечение. Я вырастила четверых детей и никогда не делала им уколы и не лежала с ними в больницах с простудами.

Очень хорошо при сильном кашле подогреть молоко, положить туда сала или сливочного масла, потом в десертную ложечку набрать этого молока и капнуть 3—4 капли скипидара. Это лекарство дать выпить ребенку (старайтесь не попасть на губки) и запить молоком с жиром.

Адрес: Воропаевой Наталье Васильевне, 446041 Самарская обл., г. Сызрань, ул. Красноуральская, д. 4, кв. 30.

СЫВОРОТКА + ХРЕН ПРОТИВ ТУБЕРКУЛЕЗА

Туберкулез

В 3-литровую банку натереть или намолоть корни хрена и, не утрамбовывая, залить сывороткой из коровьего молока. Закрыть пластмассовой крышкой и поставить в теплое место на 4 дня. Принимать при

туберкулезе по полстопки 3 раза в день за полчаса до еды до выздоровления.

Для закрепления эффекта приготовьте такой состав: 750 г кагора, 500 г меда, 50 г березовых почек и алоэ. Алоэ должно быть 3-5-летнего возраста, до среза не поливайте его 5 дней.

Мед растопить, влить вино, тоже теплое, размешать, добавить березовые почки и алоэ. По рецепту алоэ нужно размолоть, но я просто мелко-мелко его резала. Взбалтываем смесь, укутываем в темную материю и ставим в темное место на 21 день, каждый день взбалтывая.

Первую неделю принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, а потом по 1 ст. ложке, пока не выпьете весь приготовленный состав.

Адрес: Голубевой Тамаре Федоровне, 346751 Ростовская обл., Азовский р-н. До востребования.

А.П.: Уточняю для наших читателей рецепт Тамары Федоровны.

Корней хрена нужно взять 1 кг и залить молочной сывороткой в 3-литровой банке до верха. Принимать по 50 мл. Длительность курса лечения при туберкулезе – 2 месяца. Перерыв – от 10 дней до 2 недель.

Хорошо дополняет лечение и способствует закрытию каверн в легких

прием сока зеленых шишек сосны по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды и сосновой пыльцы – 2-3 ст. ложки в день до еды.

Для пытливых и любознательных читателей привожу методику получения соснового сока:

молодые, зеленые шишки сосны собираются в период молочно-восковой спелости, когда внутри еще нет признаков одеревенелости. Размер шишек по длине может быть от 5-7 см до 10-12 см. Они измельчаются в мясорубке или пропускаются через соковыжималку.

Жмых отжимается руками, прессом или другим способом. В сок добавляются водка, спирт или самогон, чтобы крепость алкоголя была около 10%.

Но можно готовить сок и без добавления алкоголя. В этом

случае консервирование производится сахаром или медом до получения насыщенного раствора, когда сахар или мед уже не растворяются. Пастеризация и стерилизация снижают качество сока в значительной мере. Сок сосновых шишек имеет много полезных свойств и используется для лечения практически всех легочных заболеваний, болезней желудочно-кишечного тракта, в особенности дисбактериозов, язв, колитов, при снижении иммунитета, в онкологии и после перенесенных тяжелых заболеваний и операций, как витаминное, ранозаживляющее, фитонцидное, противовоспалительное и дезинфицирующее средство. При любых инфекционных заболеваниях, цинге, ранениях выздоровление наступает быстрее, если больные получают сосновый сок.

ГОРЧИЦА — ОТ УГАРА

Поражение органов дыхания угарным газом

После окончания дачного сезона я, наверное, как и остальные пенсионеры, приступаю к составлению каталога-лечебника по газете «ЗОЖ». Но хочу быть не только потребителем, а и пополнить «зожевское» собрание своими рецептами.

Однажды в селе, где жила моя мама, три женщины *угорели* в бане. Дело было летом. Их вынесли во двор без признаков жизни. Кто-то побежал за фельдшером, а хозяйка бани стала заливать в рот одной женщине горчицу. Подоспевший фельдшер запретил ей это делать и пытался спасти угоревших с помощью нашатырного спирта. В результате женщина, «заправленная» горчицей, осталась жить, а двух других похоронили.

Этот рассказ мамы мне пришлось вспомнить спустя десяток лет, в 1943 году. Мы ютились тогда в маленькой саманной келье в городе Уральске. Зима выдалась суровая, с топливом было плохо, и мама всегда, истопив печку, торопилась закрыть трубу, чтобы сберечь тепло. Я вернулся с работы вечером после собрания. Дверь никто не открывает.

Сломал запор, вижу, мама лежит на полу без сознания, в избе угар.

Еле-еле удалось разжать ей зубы топором. Сломал при этом три зуба, но все же сумел положить горчицу в рот. Вскоре появились признаки жизни. Мама пришла в себя. Она прожила долгую жизнь, успев понянчить четверых внуков.

Мне думается, когда человек угорел слегка, нашатырный спирт, несомненно, помогает. А если случай более тяжелый, надо применять горчицу, причем домашнюю, «злую», от которой сразу задыхаешься и слезы из глаз катятся.

Адрес: Затворникову Георгию Самойловичу, 445051 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Фрунзе, д. 13, кв. 214. Тел.: 34-39-49.

А.П.: Угарный газ содержит окись углерода CO, которая обладает сродством к гемоглобину в 300 раз сильнее, чем кислород, замещает последний, и эритроциты теряют способность переносить кислород. Ткани испытывают кислородное голодание.

Если сердце потерпевшего продолжает сокращаться, то любые методы оживления подходят: нашатырь, горчица, резкая пощечина. Но важнее всего свежий воздух, увлажненный кислород из подушки, искусственное дыхание и больничные условия, где для спасения пострадавшего возможно применить переливание крови, введение антидота угарного газа.

Отсюда вывод: не обольщайтесь мнимой легкостью спасения угоревшего. Человеческая жизнь – вот мерило правильных или неправильных мер по спасению.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

САМОМУ НЕ ВИДНО...

Геморрой

Смолоду я любил горчицу. Ел ее с хлебом, добавлял в первые блюда. Потом по совету «авторитетного» знатока научился пить водку с горчицей, чтобы запаха не было, — 1 ч. ложку сухой горчицы на 150 г водки. К сорока годам у меня появилась болезнь, про которую говорят так: «Самому не видно, а показать стыдно». То есть *геморрой*. Часто брал бюллетень, но причину скрывал — стеснялся. Потом признался начальнику, что геморрой мучает. Он-то мне и посоветовал:

1 ч. ложку горчичного порошка (без верха) взять в рот, смачивая слюной, при помощи языка скатать колобочек и держать во рту, пока не рассосется. Так сделал два раза и забыл про геморрой!

При встрече — а с тех пор прошло более 30 лет — говорю бывшему начальнику спасибо и сам уже имею благодарности за этот рецепт.

Адрес: Стафееву В.Е., 630017 г. Новосибирск-17, ул. Гаранина, д. 3, кв. 77.

А.П.: Геморрой – одно из заболеваний, которым подвержен человек, поэтому стыдиться его не стоит, а вот лечиться, и своевременно, надо, дабы болезнь не зашла далеко, не появились осложнения. Рецепт читателя Стафеева гениально прост и, как заверяет автор, эффективен. Пробуйте. Не забывайте лишь, что в возникновении и развитии болезни отягощающую роль играют запор, воспаление вен, которые следует лечить имеющимися средствами.

ГЕМОРРОЙ И ГОРЧИЦА

Геморрой

В 1998-м я лежал в больнице с язвой. И тут новая напасть: *геморрой с обширными узлами.*

Хирург предложил операцию. В палате со мной лежал пожилой человек, не помню его имени. Я сказал ему, что очень переживаю по поводу предстоящей операции, так как видел не раз оперированных и знал, что это очень болезненно. Тогда мой сосед предложил рецепт, которым я и воспользовался. Он сказал, что в тюрьме (он из бывших заключенных) все так лечатся. Так вот:

4 ст. ложки сухой горчицы развести в 3 литрах кипятка. Вылить в ведро, предварительно обернув края марлей во избежание ожогов, сесть на ведро, укрыться до пояса одеялом. Сидеть минут 5—10, пока терпится.

Сосед говорил, что одного раза достаточно, но если болезнь сильно запущена, то повторить 2—3 раза. Я проделал процедуру один раз, и — ни болей, ни узлов.

Адрес: Солофетникову А.Ф., 665932 Иркутская обл., г. Байкальск, ул. Гагарина, д. 32, кв. 4.

ХРЕН НИКОГДА НЕ ПОДВЕДЕТ

Изжога, отрыжка

С детства у меня была больная печень. Как называлось заболевание, точно не знаю. Скажу только, что симптомы были такие: *изжога*, при быстрой ходьбе кололо под правым подреберьем, беспокоила *отрыжка*. Когда мне исполнилось 27 лет, одна добрая женщина, помню, ее звали Любочка, дай ей Бог здоровья, научила, что делать.

300 г хрена толщиной в палец помыть, почистить, провернуть через мясорубку и выложить в 3-литровую банку. Вскипятить 3 л воды, остудить до температуры тела и залить хрен, закрыв банку марлей в один слой. На следующий день в это же время процедить настой через марлю в 4 слоя, накрыть банку капроновой крышкой и поставить в холодильник. Пить по 50—70 г за полчаса до еды.

После того, как я выпила всю банку, печень перестала меня беспокоить. И по сей день я ее не чувствую.

Адрес: Гридчиной Нине Георгиевне, 352901 Краснодарский край, г. Армавир, ул. Лермонтова, д. 122, кв. 3.

ПРО ЧЕРНУЮ РЕДЬКУ

Улучшение пищеварения, выведение шлаков

Сок черной редьки – прекрасное средство очищения организма. Он стимулирует выделение желудочного сока, улучшает пищеварение, благотворно влияет на деятельность кишечника, способствует выведению из организма «плохого» холестерина, очищает почки от песка и камней.

Редьку промыть, удалить пораженные места (от кожуры не очищать, а поскоблить, как молодую картошку), выжать сок при помощи соковыжималки и хранить в холодильнике. Принимать 3 раза в день по 20 г в любое время.

В период лечения питание должно быть вегетарианским, исключите сдобу, жирные блюда, мясо, крахмалы.

На полный курс мне потребовалось 10 кг редьки. Я пью сок уже 3 месяца.

У меня нет соковыжималки, поэтому я

тру редьку на мелкой терке, отжимаю через два слоя марли. Из 1 кг редьки получается 600—700 г сока. Принимаю по 1 полной столовой ложке 3 раза в день.

Отжимки солю, добавляю растительное масло, лук и ем как салат.

Когда отжимаете редьку, надевайте перчатки, иначе будет раздражение кожи.

Адрес: Воловой Александре Александровне, 346330 Ростовская обл., г. Донецк, пос. Восточный, ул. Подтелкова, д.103.

А.П.: Если при работе с редькой возможны поражения кожи, то это говорит о том, что не каждый желудок и кишечник перенесет лечение без осложнений и придет к выздоровлению.

В тех случаях, когда нет признаков улучшения, перейдите на сок редьки с медом (1:1).

Второе замечание – готовьте сок не более чем на 2 дня.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СОК

Язва 12-перстной кишки

У меня много лет была *язва 12-перстной кишки*. От одной женщины из моей родной деревни узнала рецепт, который она, в свою очередь, получила от врача-хирурга из Оренбурга. Так вот, рецепт мне, слава Богу, помог. Возможно, он эффективен и при других заболеваниях.

200 г морковного сока, 200 г сока черной редьки (кожуру не чистить, только помыть), 200 г сока сахарной свеклы, 200 г сока трехлетнего алоэ, 0,5 л цветочного майского меда и 0,5 л водки (или кагора). Все слить в 3-литровую банку, закрыть капроновой крышкой, банку плотно завернуть в полотенце и поставить в темное место дней на 12—20. Взбалтывать каждый день, не открывая крышки. Чем дольше постоит, тем выше будет эффект.

Смесь становится, как клей, и рану, к примеру от пореза, очень быстро стягивает.

Для лечения язвы желудка и 12-перстной кишки пить надо 3 раза в день за полчаса до еды по 1 ст. ложке.

Прошло лет 30 с тех пор, как я воспользовалась рецептом, и моя болезнь не возвращалась.

Адрес: Молотковой Зинаиде Ивановне, 423550 Татарстан, г. Нижнекамск, п/о 11, ул. Мира, д. 61, кв. 26.

А.П.: Дам характеристику веществ, входящих в рецепт Зинаиды Ивановны, чтобы наши читатели поняли, в чем заключено его целебное действие.

Сок моркови: источник каротина, микроэлементов, обладает противоязвенным, заживляющим, обезболивающим действием. Снижает кислотность желудочного сока, улучшает зрение, функции печени, почек, сердца.

Сок алоэ: уменьшает отек, способствует рубцеванию язв, регулирует (послабляет) стул, повышает аппетит, иммунитет, кислотность желудочного сока (за счет присутствия морковного сока этот эффект снижается), стимулирует кроветворение, выводит токсины из организма.

Сок черной редьки: стимулирует пищеварение, улучшает функции печени и сердца, способствует отхождению мо-

кроты, насыщает организм витаминами (калий, магний, железо), разрушает камни в почках, выводит соли.

Сок свеклы: улучшает заживление язвы, стимулирует кроветворение, иммунитет, тормозит развитие патогенной микрофлоры в кишечнике, снижает холестерин и артериальное давление, предотвращает образование опухолей.

Мед сам по себе является лучшим природным лекарством, а в комбинации с соками усиливает все перечисленные выше свойства.

Водка выполняет роль консерванта.

Всем хорош рецепт, но как врач-фитотерапевт считаю необходимым

добавить в смесь после настаивания 300 мл 20-процентной настойки прополиса и хорошо взболтать. Курс лечения – 4-6 недель.

Рецепт приготовления настойки прополиса.

60 г измельченного прополиса залить 300 мл 70-процентного спирта, периодически встряхивать в течение 2 дней, процедить.

Не у всех язва может зарубцеваться навсегда. Нужно помнить, что она рецидивирует осенью и весной. Поэтому в эти периоды рекомендую проводить профилактическое лечение по данной методике.

Всякое лечение язвенной болезни должно длиться 20-25 дней и заканчиваться врачебным обследованием. Кроме того, язвы ЖКТ имеют «привычку» обостряться в осенний и весенний периоды. В связи с этим рекомендую проводить противорецидивное лечение в этот период.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

СРЕДСТВО ОТ ГЕПАТИТА

Гепатит

Народными рецептами интересуюсь всю жизнь, так как был у меня целый букет болезней. У всех заболеваний ищу прежде причину, а уже потом лечу следствие. А причина всех болезней — в питании и в образе жизни. Жалеть себя не надо, только любить.

Поняла, что неизлечимых болезней нет, есть только лень, с которой надо бороться.

В детстве я переболела *гепатитом*. Мама лечила меня хреном, прочитав статью в журнале «Советская медицина» за 1949 год, где было написано:

«Применяли настой хрена: натирали 1 кг его на терке и заливали кипятком (до 3—4 л воды в зависимости от крепости хрена), затем оставляли в закрытой посуде на сутки. Настой слегка подслащивали сахаром и давали больным по 1/2 стакана перед едой 3 раза в день».

Это простое средство оказало поразительный эффект. Во всех случаях у больных уже на 3—4-й день после лечения наступало улучшение аппетита, на глазах «таяла» желтуха, уменьшался размер печени...

Адрес: Реймер Зое Ивановне, 633128 г. Новосибирск, п. Краснообск (ВАСХНИЛ), а/я 558.

А.П.: Хочу добавить, что хрен в том или ином виде благотворно влияет на печень. Хронический холецистит, желчнокаменная болезнь, токсические поражения печени, гепати-

ты, цирроз, опухоли печени – вот неполный список болезней, где хрен и препараты из него сослужат добрую службу.

ЧУДО-СОСТАВ ОТ БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Цирроз печени, холецистит

В 1954 году моему сыну было три года. Он заболел. Поставили диагноз: *гепатит* («желтуха») и положили нас в больницу. Лечение не помогало, а мальчика раздуло так, что в талии он был 1 м 04 см. В больнице его стали звать «беременный мальчик». Температура между тем была нормальная. Врачи собрали консилиум и пришли к выводу, что у моего сына не желтуха, а *цирроз печени*. Мне сказали, что вылечить его — почти безнадежное дело.

Как-то в разговоре с незнакомой старушкой моя мама обмолвилась о нашем горе. И та посоветовала приготовить состав и дать ребенку его выпить.

1 стакан тертой черной редьки, 1 стакан полыни, 1 стакан измельченных листьев алоэ, 1 стакан меда и 1 стакан водки. Все это поместить в 3-литровую банку и залить двумя стаканами урины мальчика от 3 до 10 лет, которую он дает, стоя лицом к востоку. Шесть суток настоять в темном теплом месте, а потом процедить через сложенную в 4 слоя марлю, отжать. Пить по 1 ч. ложке три раза в день за 30 минут до еды.

Мама приготовила состав и, не дав ему даже настояться — не было времени, — принесла в больницу чекушку (четвертинку). Тайком от врачей я стала поить сына. Почти сразу с него стала сходить отечность, и пошла желчь. Я лечу его и помалкиваю. Врачи пожимают плечами, а мальчику все лучше и лучше. Он уже встал с постели, пошел. Повеселел. Кончилось лекарство, и я запросилась домой. И тут уж рассказала все врачам. Нас выписали.

Сын вырос, поступил в летное училище, стал летчиком. Теперь он на пенсии, но все еще работает.

А рецепт этот я многим людям давала. Тут недавно у меня заболела печень. *Холецистит* — показало УЗИ. И я сама

приготовила такой состав и допиваю уже литр, только по 1 ст. ложке три раза в день. Становится легче.

Вреда от этого снадобья не будет никому, а вот помогло оно многим. Только ни в коем случае не брать в рот алкоголь.

Адрес: Найдиной Галине Степановне, 656040 Алтайский край, г. Барнаул, пос. Борзова Заимка, ул. Рудная, д. 28.

МОЕ ЛЕКАРСТВО – НАСТОЙКА ИЗ ЛИСТЬЕВ ХРЕНА

Камни в желчном пузыре

К своим 40 годам я нажила кучу болезней: *вегето-сосудистая дистония по гипертоническому типу, желчнокаменная болезнь (калькулезный холецистит), депрессия, хроническая усталость и постоянный озноб*: спать приходилось под двумя одеялами, в шапке, и это при 25-градусной температуре в комнате.

Я — медработник, но выхода из этого состояния не видела. Жить не хотелось. И вдруг случайно в руки мне попадает вестник «ЗОЖ». Это была не соломинка для утопающего, а целый плот. Начала читать, познавать. Взяла на вооружение раздельное питание, ограничила потребление хлеба и сахара, промыла кишечник, пропила полынь и пижму. В результате появилось как бы «второе дыхание». Я уже не чувствовала себя старухой, захотелось жить, помогать людям.

А теперь о главном. Хоть организм мой в значительной мере оздоровился, но вот печень не хотела поддаваться, и к маю 2001 года состояние мое стало критическим. Даже стакан воды вызывал боль в животе. А что больше болело — печень или желудок — не разберешь. Живот был вздут и болел совершенно осязаемо – пальцем не дотронуться.

К тому времени я уже знала, что у меня *камни в желчном пузыре*. Но операцию делать не хотелось, вот и решила попробовать избавиться от камней без операции.

То, что обратилась к Богу, – это само собой. Бог – наш

первый помощник в лечении. Второе: сделала настойку из листьев хрена по рецепту из № 4 «ЗОЖ» за 2001 год.

В начале лета собрать листья хрена и заполнить ими 6 литровых банок, залить водкой, чтобы полностью накрыть листья. Закрыть крышкой и поставить на 7 дней на нижнюю полку холодильника. Пить по 1 ст. ложке за полчаса до еды 3 раза в день.

Третье: стала пить вместо воды и чая чайный гриб до 2 литров в день. Заправляла его в 22 часа и начинала пить в 12 часов следующего дня чуть-чуть кисловатым.

Через 3 недели после начала лечения я стала совершенно другим человеком: боль ушла, появился аппетит. Для уточнения диагноза сделала обследование УЗИ желчного пузыря. Оказалось, что он буквально забит множеством мелких камней, среди которых обнаружились и три больших: 26 мм, 20 мм и 16 мм.

Четыре месяца пропила настойку листьев хрена по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. За все время — 5 литров.

Самочувствие прекрасное, стул стал регулярным... Все лето работала, как вол, забыла про болезнь, сонливость и усталость. В декабре 2001 года повторила обследование УЗИ. Хотя самочувствие было удовлетворительным, хотелось узнать о состоянии камней. И каково было мое изумление — осталось только 2 камня — 16 мм и 10 мм. Печень же очистилась безболезненно, без особых затрат, экспериментов и диет.

В июне я собираюсь повторить курс лечения настойкой листьев хрена: убедилась — это мое средство.

Адрес: Ефименко Лидии Викторовне, 416334 Астраханская обл., Камызянский район, с. Самосушка, ул. Садовая, д. 36.

ЛИСТЬЯ ХРЕНА СПАСУТ ОТ ЦИРРОЗА И ВЕРНУТ К ЖИЗНИ

Цирроз печени

Хочу поделиться с вами проверенными рецептами, которые я узнала от своих знакомых. Сначала я опишу рецепт от

цирроза печени, с помощью которого моя знакомая не просто вылечила свою сестру, а прямо воскресила ее. Врачи говорили, что больше двух месяцев она не протянет. Когда больную выписали из больницы, моя знакомая увезла ее в деревню, на свежий воздух. Там-то и посоветовала какая-то бабуля им этот рецепт.

В июне нарвать листья хрена и набить ими 6 литровых банок, залить водкой, чтобы полностью накрыть листья. Закрыть крышкой и поставить на 7 дней на нижнюю полку холодильника.

Пить по 1 ст. ложке за полчаса до еды 3 раза в день.

Вот и все. А та «безнадежная больная» жива до сих пор, хотя прошло уже много лет. А еще я знаю рецепт, который поможет тем, у кого плохо со слухом.

Взять среднюю луковицу, немного вырезать серединку и примерно до половины засыпать анисовым семенем (оно продается в аптеке). Запечь в духовке, остудить и через 2 слоя марли процедить, потом отжать и жидкость закапывать в уши по 2 капли на ночь до тех пор, пока не почувствуете облегчения.

А вот еще простой рецепт от вздутия и для очищения кишечника:

3 ст. ложки (с горкой) семян укропа и 1 ч. ложку чистотела залить 1 литром кипятка. Закрыть и подержать на водяной бане минут 15—20, потом закутать в полотенце. Когда остынет, процедить и пить по 0,5 стакана после еды через 40 минут 3 раза в день. Курс лечения — 3 такие порции.

Адрес: Овсянниковой Антонине, 141260 Московская обл., г. Красноармейск, ул. Гагарина, д. 9, кв. 11.

А.П.: В состав рецепта от вздутия и для очищения кишечника рекомендую ввести

1 ст. ложку дробленых корней одуванчика и 2 ст. ложки кукурузных рыльцев.

Одуванчик – великолепное средство для улучшения функции поджелудочной железы (вздутие – признак снижения ее функции). Вместе с кукурузными рыльцами (очищают печень, снижают холестерин), одуванчиком, укропом и чистотелом сбор становится идеальным в смысле улучшения работы этих органов. Лечение – от 1 до 1,5 месяца.

ЛУЧШЕ УБЕДИТЕСЬ САМИ

Цирроз печени, мастопатия

Хочу предложить вам несколько простых рецептов, которые помогли многим. Впрочем, вы все равно этих людей не знаете. Лучше попробуйте и убедитесь сами.

• При *циррозе печени* выкопайте 5—6 листьев хрена с корнями и залейте 0,5 л водки, настоять неделю, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

• От *фиброзной мастопатии* принимайте три раза в день за 20 минут до еды по 1 ст. ложке смеси: сок алоэ, редьки, растительное масло и спирт в соотношении 1:1:1:1.

Адрес: Мавриной Вере Николаевне, 442220 Пензенская обл., Каменский р-н, п/о Троицкое.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

КАК СНЯТЬ БОЛЬ ПРИ АРТРИТЕ

Артрит

Мой рецепт — ну просто волшебное снадобье — от *артрита*.

Для лечения и снятия болей нужно приготовить мазь:

50 г камфары, 50 г порошка горчицы, 100 мл спирта, 100 г яичного белка (с 3 яиц).

В спирте последовательно растворить сначала камфару, затем горчицу, отдельно взбить белок (предварительно охлажденный), смешать все вместе и втирать в больной сустав вечером перед сном.

Адрес: Сергеевой Лидии Федоровне, 413800 г. Балаково, ул. Чапаева, д. 127, кв. 76.

Я ЛЕЧУ СЕБЯ САМА

Артроз, артрит

Я давно хотела написать в вестник и поделиться рецептами, которые мне всю жизнь помогают.

Рецепт от *болей в суставах*. Если они просто болят, то это еще терпимо. А вот когда бывает воспаление, то здесь хоть на луну вой, хоть на стенку лезь — жуткая боль. В таких случаях делаю состав, для которого нужны

1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка горчицы (свежей, не залежавшейся), 1 ст. ложка растительного масла.

Сначала в 1 ст. ложку горчицы добавляю 1 ст. ложку масла, хорошенько размешиваю, ставлю на огонь и довожу до кипения. Как закипит, тут же снимаю и в еще горячую добавляю мед. Хорошенько размешиваю.

Как применять. Расстелить целлофановый мешочек, на него положить сложенную в два слоя марлю, весь состав равномерно распределить по ней и наложить на больной сустав, укутав поверх целлофана теплым платком или шарфом. Держать 1,5—2 часа.

Боли постепенно проходят, а потом исчезают совсем. Кстати, составом этим можно пользоваться несколько раз. Только хранить его надо в холодильнике и перед употреблением подогревать, положив на крышку кастрюли, в которой кипит вода. Этот рецепт мне дала моя бабушка, и я постоянно им пользуюсь. Если кому поможет, буду рада.

Адрес: Винниковой Надежде Михайловне, 398042 г. Липецк, ул. Макаренко, д. 19/1.

А.П.: Если же выздоровление нужно ускорить, пользуйтесь природным антибиотиком, полученным из грейпфрута, – цитросептом. Его продают в аптеке. Добавляйте его в настой трав или сладкий сок, чай по 20 капель 3-4 раза в день. Принимать за 20-30 минут до еды в течение 15-20 дней. Это гарантирует выздоровление.

ДВЕ ВСТРЕЧИ... С ЧЕРНОЙ РЕДЬКОЙ

Артроз, артрит

В своей жизни мне не однажды пришлось испытать на себе лечебные свойства черной редьки. Первый раз это случилось много лет назад. В 1956 году я сильно застудила руку. Спала в холодной комнате у каменной стены. Проснулась от дикой боли. Рука от локтя до плеча просто окоченела. Через несколько дней боль поутихла, и я забыла про свою руку, хотя временами она напоминала о себе.

Так прошли годы. Но когда я устроилась на работу в столовую поваром, мне пришлось худо. На кухне распаришься, потом летишь в холодильную камеру за продуктами. Пока «отколупаешь» пласт мороженой рыбы или куриных окорочков, вся окоченеешь. Короче, дело дошло до больницы. Уколы, таблетки, прогревания... А мне все хуже и хуже.

Больше четырех месяцев длились мучения. Но однажды зашел ко мне в гости знакомый старик, весельчак и шут-

ник. Я вышла к нему. Он на меня посмотрел и спрашивает: «Ты чи не выспалась?» И опять: «Ты чи плакала?» Я в ответ только улыбаюсь. «Что, — думаю, — какому-то деду буду жаловаться». А он не унимается: «Нет, правда, болеешь, что ли?» — «Болею, — отвечаю. — Вон рука болит от локтя до плеча» – «А ну, как болит?» — не унимается дед. Он сделал при этом такой серьезный вид, что я даже рассмеялась. Пришлось рассказать. А он и говорит: «Дура ты, что молчала. У меня точно так же было».

Дед — старый охотник, как-то заснул на сырой земле и застудил руку от плеча до локтя. Точно так же его лечили в больнице, и точно так же лечение не помогло. Спасла же бабка, которая сказала, что нужно достать черную редьку, и дала рецепт. «Да где ж я возьму черную редьку? — огорчилась я. — Ведь ранняя весна, да и на улицу я не выхожу». Дед пообещал достать. Я, честно говоря, не надеялась. Но дед обежал весь поселок и к вечеру принес мне три маленькие редьки, каждая величиной чуть больше грецкого ореха, и сказал:

«Будешь делать так: помоешь, натрешь на крупной терке, на голое тело приложишь, обернешь, укутаешь и ляжешь».

Я положила ровно подушку, на нее — пуховый платок, на платок — целлофан, на целлофан — тертую на крупной терке редьку и легла на спину так, чтобы рука больным местом припала на редьку. Завернула, укутала, уснула. Дед говорил, что если редька начнет действовать, сразу почувствую. Я в первую ночь ничего не почувствовала, но только выспалась от души. На вторую ночь дотерпела до рассвета, а на третью — часов до двух ночи. На этом мое лечение кончилось — редьки больше не было. На четвертый день я почувствовала, что боль ушла, но страх мешал раскрыть руку как здоровую.

На пятый я вымыла обеими руками волосы и почувствовала, что заново родилась.

В 1999 году я таким же образом вылечила сама воспаление легких. Врачи предлагали лечь в больницу, но я, поскольку живу одна, не могла оставить дом и хозяйство.

Испробовала тот же способ, только на тертую редьку ложилась спиной и на ночь ела ее, ничем не запивая.

«ЗОЖ»: Автор этого рецепта из Карачаево-Черкесии написала довольно длинное письмо, в котором привела еще несколько примеров излечения различных воспалений черной редькой. Принцип тот же: помыть, натереть, обложить, укутать. Единственное, просила не указывать ее фамилию и инициалы. «Мы живем в селе, все знают друг друга. Как-то неудобно», — пишет она. Что ж, фамилию указывать не будем, но село назовем: им. Коста Хетагурова Карачаевского района.

РЕЦЕПТ АКТРИСЫ

Артроз

Я хотела бы поделиться с вами рецептом мази от *воспаления суставов*. Вот такой рассказ я услышала от своей знакомой: «Так сложилась моя судьба, что я стала торговать на рынке в открытой палатке. И снег, и ветер, и дождь — все прелести непогоды ощутила на себе. Однажды у меня очень сильно разболелся коленный сустав. Какие только средства я не перепробовала, ничего не помогало. Боль буквально измотала. Наверное, мое лицо имело такое страдальческое выражение, что одна пожилая женщина, которая покупала у меня фрукты, спросила, что со мной. Я рассказала ей о беспокоящей меня боли. Она посочувствовала и поведала следующее: «Сейчас мне 80 лет. Когда-то у меня была очень интересная жизнь. Работала в мюзик-холле. Гастроли, репетиции, выступления... Нагрузка большая, и потому иногда болели суставы, а лечиться было некогда. И вот тогда-то одна из актрис дала мне рецепт мази:

1 ст. ложка сухой горчицы, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ст. ложка меда. Все смешать и томить на водяной бане до получения однородной массы. Полученную мазь втирать в больные места.

Впоследствии мы все спасались только этой мазью, ведь всегда надо было быть в форме. Поэтому я очень рекомен-

дую вам это средство». Закончив свой рассказ, моя спасительница сделала пируэт (это в 80-то лет!) и, пожелав мне доброго здоровья, грациозно удалилась. И ведь действительно, помогла мне эта мазь!

Адрес: Рябовой Евгении Александровне, 392000 г. Тамбов, ул. Советская, д. 132, кв. 19.

ГОРЧИЧНЫЙ КОМПРЕСС ОТ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ

Артроз, артрит

Когда *щелкает и болит сустав* большого пальца руки, возьмите 100 г камфарного масла, 100 г сухой горчицы и 2 белка от свежих куриных яиц. Камфарное масло и горчицу следует перемешать до однородной массы, 2 белка взбить в пену и постепенно вливать в массу, быстро помешивая. Лекарство готово. Перелейте в баночку и плотно закройте. Держите в темном месте. Натирайте на ночь суставчики и делайте компресс — целлофан, бинт и что-то теплое сверху.

Адрес: Алешкиной Валентине Григорьевне, 143100 Московская область, г. Руза, ул. Колесникова, дом 4, кв. 43.

ПРО ЧЕРНУЮ РЕДЬКУ И КРАСНУЮ РЯБИНУ

Полиартрит, радикулит, ревматизм

Я могу посоветовать один рецепт от *полиартрита*, только тем, кто им воспользуется, скажу: не злоупотребляйте и не старайтесь ускорить процесс выздоровления, увеличивая дозу. Можете только навредить.

Средней величины черную редьку натрите на мелкой терке и залейте 0,5 л водки. Закройте плотно крышкой и настаивайте две недели, время от времени взбалтывая (раз в 2 дня, к примеру).

Настой этот очень неприятного запаха и сильно «бьет» в глаза, но нужно терпеть и растирать все больные места, какие сможете достать, досуха — кожа быстро «принимает» этот раствор. Но его нужно и пить.

Начинайте с 1 ст. ложки за один прием 3 раза в день. Постепенно увеличивайте дозу одного приема до маленькой рюмочки (30—40 мл), после чего снова снижайте до 1 ст. ложки.

Лекарство должно помочь всем, у кого *полиартрит, радикулит, ревматизм*. Только еще раз прошу: как почувствуете себя лучше — а это произойдет непременно, не форсируйте события, резко и намного увеличивая дозу приема настойки. Лучше повторите курс через 15—20 дней.

Адрес: Максачевой Тамаре Борисовне, 391612 Рязанская обл., Сасовский р-н, п/о Поляки-Майдан, д. Трудолюбовка.

А.П.: Согласен, при радикулите и болях в суставах средство эффективно. Вот с полиартритом сложнее обстоят дела. Поэтому рекомендую применять комплексное лечение: медикаментозные средства и растирки. Можно приготовить сбор трав из 7-10 растений на выбор: корни лопуха, стальника, одуванчика, сабельника и шиповника, спорыш, хвощ, лист березы, цветы черной бузины и липы, таволга, овес, кирказон, почки березы, тополя и сосны, плоды каштана, рябина. Всех компонентов взять поровну, перемешать.

1 ст. ложку сбора залить 300 мл холодной воды, довести до кипения и варить на малом огне 3-5 минут, настоять 2 часа, процедить. В готовый настой добавить 1 ст. ложку меда и 1-2 ст. ложки соков (лопуха, череды или софоры), 1-2 ч. ложки настоек сабельника или календулы. Выпить в 3 приема за 30 минут до еды. Курс лечения – 1,5-2 месяца.

Полезно в период лечения принимать гомеопатию: мазь и таблетки траумель С, цель Т и др.

ЧУДО-РАСТИРКА

Полиартрит ревматоидный

При *ревматоидном полиартрите* помогает такой состав.

Накопайте ранней весной или осенью корни хрена и пропустите через мясорубку. Сока с мякотью должно получиться около 1 литра. Отдельно прокрутите репчатый лук, чтобы получилось то же количество, что и

хрена. Смешайте в тазике полученную кашицу из хрена и лука, добавьте 1 л керосина и еще раз все хорошенько перемешайте. Выложите смесь в трехлитровую банку и плотно закройте пластмассовой крышкой. Банку заверните в целлофановый пакет и заройте в землю на глубину около одного метра. Через 2-3 недели лекарство будет готово. Полученную смесь нужно ежедневно втирать в больные суставы. Облегчение наступит быстро, но лечение не бросайте, используйте все содержимое банки.

Этот рецепт дал дедушка моей знакомой. Она ходила на костылях, колени сильно опухли и болели. Прошло уже 16 лет, как она бросила костыли.

Адрес: Золотовой Ольге Владимировне, 309110 Белгородская обл., г. Ивня, ул. К. Либкнехта, д. 68/2, кв. 19.

«ГОРЧИЧНИК» ИЗ ХРЕНА

Подагра, ревматизм

Как «старый поклонник» газеты хочу поделиться рецептом «горчичников» из хрена для лечения *подагры, ревматизма, мышечных и невралгических болей*. Греет отлично!

Свеженатертую кашицу хрена нанести слоем на хлопчатобумажную ткань и приложить к больному месту при болях в суставах.

Так же можно использовать в летнее время зеленый лист хрена (немолодой). Опустить его в горячую воду секунд на 30, дать чуть-чуть остыть и приложить на больное место. Тепло укутать. Держать столько, сколько вытерпите.

Не бойтесь, ожогов не будет!

Адрес: Рязановой Людмиле Михайловне, 680028 г. Хабаровск, ул. Калинина, д. 117, кв. 2.

О ЧЕРНОЙ РЕДЬКЕ

Заболевания позвоночника, суставов

Черная редька не только заменяет все противовоспалительные лекарства, но и освобождает организм от шлаков.

Сок черной редьки с медом лечит *заболевания позвоночника и суставов*.

Сок редьки и мед в равных пропорциях по объему хорошо размешать деревянной ложкой в стеклянной посуде (сок вливать в мед), разлить в бутылки из темного стекла и поставить на 6 недель в темное место.

Через 6 недель принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой весной и осенью в течение 2—3 недель, чтобы предупредить обострения.

Отжимки редьки не выбрасывайте. Плотно уложите в баночки, залейте холодной кипяченой водой и поставьте в холодильник.

Их можно добавлять в салаты, кушать со сметаной, делать из них компрессы на суставы, позвоночник, на спину и грудь при бронхите и воспалении легких. Этим рецептом я пользуюсь много лет. Уверена, что он еще многим поможет.

Адрес: Винниковой Н.М., 398042 г. Липецк, ул. Макаренко, д. 19/1.

А.П.: Я считаю, что выдерживать смесь редьки и меда в течение шести недель не имеет смысла. Можно употреблять это средство сразу после приготовления.

ЛЕЧУСЬ ХРЕНОМ

Хронический радикулит

Мне 73 года. Болячки появляются такие, о каких даже не знала, что они существуют.

Как заболит спина — у меня *хронический радикулит* — прикладываю на поясницу нижней стороной лист хрена. Прибинтовываю на ночь.

Были, правда, ожоги небольшие, но зато радикулит проходил. Так лечиться можно только в летнее время, но если корни хрена оставить на зиму в погребе,

то зимой можно при необходимости натирать их на терке, смешивать с керосином и прикладывать к больному месту как компресс.

Адрес: Григорьевой Ирине Петровне, 452000 Башкортостан, г. Белебей, ул. Интернациональная, д. 124, кв. 23.

ОТ РЕВМАТИЗМА И СЛЕДА НЕ ОСТАЛОСЬ

Ревматизм

Хочу ответить всем, страдающим *ревматизмом*. Но для начала нужно выяснить, какой ревматизм — наследственный или от простуды...

Если от простуды, то предлагаю испытанное на себе средство. В 27 лет я ходила с палочкой, ноги были опухшие и синие. Врачи сказали: ревматизм. Но помочь ничем не могли.

Сидела как-то на автобусной остановке, и мимо шла баба Маша. Она и говорит: «Доченька, не ходи ты зря в больницу, они тебе все равно не помогут». Возьми, говорит, сенной трухи (мелкие листочки, цветочки), напарь (желательно в деревянной посуде) и прогревай ноги, обкладывая этой травой все суставы — горячей, какую терпит тело. Затем, как станет остывать, надо вынуть ноги из посудины и сразу, пока теплые, натереть таким составом:

1 ст. ложку сока редьки и 1 ст. ложку чистого керосина смешать. Ноги укутать чем-нибудь шерстяным и не развязывать до полного естественного остывания. Можно ходить, можно лежать.

Мне хватило трех таких процедур через день. Десять лет я не чувствовала никаких болей.

Адрес: Игнатьевой Т.Е., 433301 г. Новоульяновск, ул. Ремесленная, д. 8 а, кв. 4.

А.П.: Больные суставы в народе ошибочно называют ревматизмом. Знайте, что ревматизм – это инфекционно-аллергическое заболевание, которое «лижет суставы и кусает сердце». Изречение великих терапевтов прошлого означает, что при неправильном лечении болезни формируется порок сердца, и человек становится инвалидом со всеми вытекающими последствиями. Здесь без точной врачебной диагностики не обойтись. Лечение редькой, безусловно, полезно при болях в суставах: радикулите, миозите, невралгии и пр. И последнее: «наследственного» ревматизма не бывает.

БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

МОЕ РАСТИРАНИЕ

Миозит, шейный остеохондроз

У меня есть свой метод лечения *миозита, шейного остеохондроза*.

1/2 стакана сухой мелкой кожуры черной редьки (мелко порезать), 2—3 сухих горьких красных перца средней величины и 0,5 л спирта (водки или тройного одеколона). Настоять и через 7—9 дней натирать шею, лопатки, локти, колени, стопы, поясницу и т.д. Растирать досуха.

Хорошо взрослым и детям. Помогает при шейном миозите, остеохондрозе, после инсульта. Можно натираться утром, днем, после бани, но не на ночь, так как средство бодрит.

Сама этим составом пользуюсь постоянно около двадцати лет. Делюсь со всеми рецептом.

Адрес: Углановой Лидии Андреевне, 450032 г. Уфа, ул. А. Невского, д. 30, кв. 66.

ГРЕЕТ НЕ ТОЛЬКО БАНЯ

Воспаление седалищного нерва

Народная мудрость гласит: баня — аптека крестьянина. Погрелся — и болезнь ушла. Когда у меня началось *воспаление седалищного нерва*, я решил применить вместо бани согревающий компресс на поясницу: он ведь тоже греет.

Смешал полстакана тертого хрена, полстакана тертого картофеля и положил туда 1 ст. ложку меда. Смазал поясницу подсолнечным маслом и наложил смесь.

Сверху – пленку и укутался потеплее. Держал примерно 1 час.

Жгло, кожа покраснела. Через три дня снова сделал такой компресс. Короче, я делал компрессы через три дня до излечения.

Адрес: Валову В.М., 452228 Челябинская обл., г. Златоуст, 3-й мкрн., д. 34, кв. 46.

А.П.: Внесу небольшое, но испытанное рацпредложение. Перед нанесением смеси воспользуйтесь ипликатором. Подложите его под поясницу в положении лежа, согните ноги в коленях, подведя пятки ближе к ягодицам, и «продержитесь» так 15-20 минут. Людям с хроническим радикулитом рекомендую проводить профилактические курсы по 15-20 дней в квартал, выполнять упражнения на растяжение.

МНЕ ПОМОГЛИ ХРЕН, КАРТОШКА И МЕД

Воспаление седалищного нерва

Я как-то обращалась к читателям за помощью, просила подсказать, как вылечить *воспаление седалищного нерва*. Мне прислали много писем с рецептами из разных уголков России, за что большое спасибо всем, кто откликнулся на мою просьбу. А спасли меня хрен, картошка и мед.

Я перемолола в мясорубке свежий корень хрена, чтобы получилось примерно полстакана, взяла столько же тертой сырой картошки и 1 ст. ложку меда. Все перемешала, потом попросила внучку смазать поясницу растительным маслом, затем на сложенную вдвое марлю положить полученную смесь толщиной в 1—1,5 см, сверху прикрыть полиэтиленом и тяжелой подушкой. Хорошенько укрылась одеялом и лежала около часа.

Мазь сильно жгла, мне казалось, что слезает кожа, а на самом деле она всего лишь слегка покраснела. Таких процедур я сделала несколько, через день или два. Я забыла о боли.

Адрес: Терехиной Валентине Андреевне, 692060 Приморский кр., г. Лесозаводск.

ЦИТРУСОВЫЕ

Из **цитрусовых** в лечебном плане наибольшее значение имеет лимон. Кроме традиционного чая с лимоном, который чаще используют для запаха и вкуса, лимон обладает массой целебных свойств. Это объясняется наличием в нем лимонного масла и лимонной кислоты, которой он содержит до 6%. Лимонная кислота в организме человека играет огромную роль, участвуя в обменных процессах (цикл Кребса). Интересная ситуация у лимона с витамином С. Если указанный витамин в других плодах со временем при хранении значительно снижается (например у яблок, груш), то же относится и к овощам (капуста, свекла), то у лимона этот показатель постоянный. Вот почему весной предпочтительно использовать именно лимон. Лимон *стимулирует желчеотделение*, почему его применяют при чистке печени и желчного пузыря (совместно с апельсином). Лимонный сок назначают при *отложении солей*, в том числе мочекислых, при *подагре*, *отеках сердечного происхождения*. Особо нужно отметить способность лимона противомикробную, поэтому, когда при *ОРЗ* вы пьете чай с лимоном, этим самым способствуете уничтожению возбудителя болезни. При *гастритах с пониженной кислотностью* желудка лимон сослужит вам добрую службу, достаточно иногда пить чай с лимоном систематически 2-3 недели. При *ангинах* иногда полезно полоскать рот чаем с лимоном. Лимонный сок может служить подручным средством как *кровоостанавливающее* средство. Способность лимонного сока *снижать артериальное давление* известна давно. Есть сведения, что лимон способен удалять *веснушки и пигментные пятна*.

Виктор КОСТЕРОВ, врач-фитотерапевт,
кандидат биологических наук.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

ПОЛЮБИТЕ ЛИМОН!

Атеросклероз, стенокардия, инфаркт, инсульт, склероз

Призываю полюбить лимон, он не только источник витамина С, но и прекрасный лекарь! Я настолько его полюбил, что приобрел черенки различных лимонов, посадил. Надеюсь в течение трех лет получить от них плоды. Предлагаю несколько рецептов, которые сам использую в своей практике лечения.

Древние врачеватели для того, *чтобы сохранить молодость*, предписывали

каждый день натощак раз в сутки выпивать смесь из 1 ч. ложки лимонного сока, 1 ч. ложки чуть подогретого или жидкого меда и 1 ст. ложки растительного масла.

Для укрепления и очищения сосудов, предупреждения стенокардии, инфарктов и инсультов рекомендуется

2 лимона и 2 апельсина разрезать на части, вынуть семечки и пропустить через мясорубку. Полученную массу перемешать с 2 ст. ложками меда. Выдержать в стеклянной банке сутки при комнатной температуре, а затем поставить в холодильник. В день употреблять по 2-3 ч. ложки за 30 минут до еды. Курс лечения — месяц, затем 2 недели перерыв; потом можно повторить.

От *склероза* хорошо раз в сутки перед сном

пить смесь из 3/4 стакана кипяченой воды с 1 ч. ложкой меда и соком, выжатым из половины лимона.

Адрес: Ткаченко Александру Валерьевичу, 302042 г. Орел-42, а/я 48.

ЛИМОН, МЕД И ЧЕСНОК — ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

Гипертония

В «ЗОЖ» № 1 за 2003 год прочитала письмо 17-летнего Димы Тарасова из села Вагай Северный, что в Тюменской области, который обратился в вестник за советом: у него *высокое артериальное давление*.

Его просьба и послужила поводом написать в редакцию. Я знаю одно хорошее средство, которое может помочь в этом случае. Возможно, оно пригодится и другим.

Надо взять 1/2 стакана меда, 1 лимон натереть на терке вместе с кожурой, размять 5 средних зубцов чеснока. Все хорошо перемешать и поставить в темное, теплое место на неделю. Потом держать в холодильнике, обернув черной тряпкой. Принимать 2—3 раза в день по 1 ч. ложечке независимо от времени и приема пищи.

Вот и все. Лечитесь на здоровье.

Адрес: Макаровой Екатерине Кондратьевне, 632384 Новосибирская обл., г. Куйбышев, ул. Студенческая, д. 1, кв. 73.

Комментарий Виктора Костерова: Да, рецепт, указанный читательницей, вполне работоспособный. В народе лимон издавна применялся при повышенном артериальном давлении. Действует он очень надежно, то есть помогает всем, а не выборочно, как, например, с другими растениями. Второй компонент — чеснок — признанное средство при сердечно-сосудистых заболеваниях и прежде всего при атеросклеротических проявлениях. Повышение кровяного давления всегда связано с атеросклерозом. В данном рецепте чеснок является противосклеротическим компонентом. Ну а мед — кладезь биологически активных соединений, необходимых для стимуляции работы сердца, в частности, активизирует сократительную функцию сердечной мышцы. В меде много сахаров, но что самое главное — наряду с сахарозой и фруктозой в нем присутствует и глюкоза, которая непосредственно, напрямую идет на питание сердечной мышцы. Неко-

торых не устраивает этот рецепт из-за запаха чеснока. Тут можно помочь. Я уже неоднократно рекомендовал при гипертонии средство, содержащее лимон, мед, а вместо чеснока, как в рецепте нашей читательницы, рекомендую хрен. Да, да, хрен. В этом случае

надо взять 1 стакан меда, 1 стакан протертого на терке корня хрена (не сока) и смешать с соком одного большого или двух небольших лимонов. Все тщательно перемешать. И принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

ЛИМОН, АПЕЛЬСИН, КЛЮКВА...

Гипертония

С вестником познакомилась случайно, разговорившись со своими друзьями о болезнях. Они дали мне подшивку «ЗОЖ» за 2-е полугодие 2001 года, и я выписала все интересующие меня рецепты. А с первого января 2002 года мне вручили в подарок подписку на вестник. Вот и хочу внести свою лепту в копилку «ЗОЖ» — поделиться простым рецептом от *гипертонии*:

1 лимон, 2 апельсина и 1 пол-литровая баночка толченой клюквы. Сахар по вкусу. Лимон и апельсины пропустить через мясорубку вместе с цедрой. Перемешать с толченой клюквой, добавить сахар и есть по 1 ст. ложке 2 раза в день утром и вечером.

Поверьте, очень помогает, таблетки совсем не нужны. Смесь держать в холодильнике.

Адрес: Демчук Т.А., 164170 Архангельская обл., Плесецкий р-н, г. Мирный, ул. Ломоносова, д. 11, кв. 11.

РЕЦЕПТ ОТ ГРУДНОЙ ЖАБЫ ПОМОЖЕТ ВСЕМ

Стенокардия

Настоем, который я предлагаю, излечивались очень старые люди, которые и 50 метров не могли пройти, чтобы не передохнуть. Испробован он и на себе при лечении *стенокардии*.

Взять 1 л меда, выжать сок 10 лимонов (без семян), пропустить через мясорубку 10 головок чеснока. Все это слить в 3-литровую банку, смешать и оставить на неделю закрытой. Ежедневно встряхивать, чтобы все компоненты хорошенько перемешивались. Через неделю начать принимать 1 раз утром по 4 ч. ложки, проглатывая содержимое каждой медленно и последовательно, а не все сразу. Не пропускать ни одного дня.

Этого количества достаточно на 2 месяца лечения, и состояние должно заметно улучшиться. Желаю успехов.

Адрес: Тасейко Татьяне Васильевне, 660069 г. Красноярск, ул. Мичурина, д. 27, кв. 77.

В.К.: Стенокардия может возникнуть при атеросклерозе коронарных сосудов и их спазме. В результате тромбоза стенок устья аорты, кардиомиопатии и др. причин возникают приступы чаще всего после физической нагрузки и психических перенапряжений. В последнем случае помогут успокоительные сборы из лекарственных растений, которые я рекомендовал бы чередовать с лечением по вашей прописи. Приведу примерный состав такого сбора:

валериана – 2 части, мелисса – 2 части, пустырник – 3 части, плоды боярышника – 3 части, сушеница топяная – 2 части, хвощ полевой – 3 части. 2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и пить по 100 мл 3-4 раза в день до еды. Пить месячным курсом, чередуя с вашим способом.

Таким образом, мы расширим возможности целебного действия лекарственных растений и дадим организму самому сделать соответствующий выбор. А по самочувствию вы увидите, какой способ лучше. Кроме того, очень рекомендую включить в сбор или пить отдельно настой донника лекарственного, который в значительной степени способствует разжижению крови, что в нашем случае немаловажно.

Заваривать цветки в количестве 1 ч. ложка на 0,5 л кипятка, настоять 15-20 минут и пить по половине стакана 3 раза в день. Можно пить вместо чая.

МОЙ НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ

Головные боли, сердечная недостаточность

Я знаю очень хороший рецепт, который проверен жизнью, действенен и совершенно безвреден.

От *заболеваний нервной системы и сердца*.

Взять 25 г гвоздики (ее используют для маринада, можно купить в магазине или на рынке); растереть на терке 3 крупных лимона; 0,5 кг сахара, 0,5 л водки «Экстра» или «Пшеничной». Все положить в 3-литровую стеклянную банку, залить кипяченой водой (темп. 40—45 градусов) и поставить на 14 дней в темное место. На курс лечения нужно три 3-литровые банки. Употреблять 3 раза в день по 25 г за 15 минут до еды.

Рассказала мне об этом способе лечения женщина, которая вылечилась с помощью него от *головных болей, давления и болезни сердца*. С того времени прошло 10 лет.

Адрес: Достовалову А.А., 354205 Краснодарский край, Сочи-Л-205, до востребования.

В.К.: Автор из Краснодарского края приводит рецепт лечения «...нервной системы и сердца». Что при этом имелось в виду, непонятно, ведь сердечных болезней много. Так, вегето-сосудистая дистония — это одно, а кардиосклероз — совсем другое. Тем не менее в этих рекомендациях заложен реальный смысл, поскольку, как известно, лимон способен нормализовать артериальное давление, а гвоздика — тонизировать сердце. Прямо скажем, сочетание несколько необычное. Я знаю весьма эффективные способы лечения гипертонических проявлений лимоном в сочетании с медом, тертым хреном (эти рецепты см. выше), а также в сочетании с морковным соком.

СЕРДЦЕ ВЫЛЕЧИЛИ ЛИМОНАМИ

Инфаркт

Моя мама, у которой было больное сердце, вылечила его лимонами и в итоге прожила 84 года. В общей сложности она съела 34 лимона. Почему именно столько — не знаю, так мне сказали. Наверное, потому, что положение моей мамы

было очень серьезное, — ведь она в 40 лет перенесла *инфаркт*. Скажу только, когда у меня в те же 40 начались проблемы с сердцем, я пролечилась 15 лимонами. Сейчас мне 64.

Теперь о том, как и сколько нужно есть лимонов. Лучше покупать те, что покрупнее, если позволяют средства и, естественно, не обязательно все количество сразу. Благо, сейчас в лимонах дефицита нет.

Утром помойте один лимон, нарежьте его кружочками вместе с кожурой, пересыпьте сахаром и в течение дня за несколько приемов небольшими кусочками съешьте за 30 минут до еды и через час после.

Количество, видимо, зависит от состояния человека, от серьезности заболевания. Я не врач, поэтому ничего конкретного никому посоветовать не могу. Я просто описала случай из жизни нашей семьи. Думаю, что вреда лимоны не принесут никому.

Адрес: Гридчиной Нине Георгиевне, 352901 Краснодарский край, г. Армавир, ул. Лермонтова, д. 122, кв. 3.

В.К.: И еще один слишком простой рецепт. Восстановили сердце после инфаркта одними лимонами, правда, с сахаром — чудеса какие-то. Я понимаю: с помощью лимона можно снизить артериальное давление, что в постинфарктном периоде немаловажно, но при инфаркте отмирает участок сердечной мышцы, который был лишен кровоснабжения и питания в результате разрыва кровеносного сосуда. Короче говоря, поражена целая область, участок сердечной мышцы, и его надо восстанавливать, хотя бы частично. В этом случае я бы порекомендовал мед. Весьма кстати был бы и боярышник, только не плоды, а цветки, причем в виде настойки. Боярышник тонизирует мельчайшие кровеносные сосуды сердца, а также благотворно действует на организацию сердечных ритмов. Настойка боярышника сейчас в аптеке большая редкость, поэтому посоветую делать ее самим.

Собирать цветки боярышника надо в то время, когда они еще не полностью распустились, а находятся в хорошо созревших бутонах. Если почувствуете не-

приятный запах от цветков, не расстраивайтесь, это для боярышника норма. Только что сорванные цветки сейчас же поместить в бутылку, можно не отмерять их и не взвешивать, а брать столько, чтобы в рыхлом (не утрамбованном) состоянии они заняли три четверти объема, а затем залить все хорошей водкой. Настаивать в темноте при комнатной температуре 3 недели, после чего процедить. Полученная настойка должна быть зеленоватого цвета. Принимать по 1ч. ложке 3 раза в день до еды 2-3 недели, затем недельный перерыв и снова прием повторить.

ЕСЛИ У ВАС БЫЛ ИНФАРКТ

Инфаркт, одышка

Хочу предложить лично проверенные рецепты. Если вы перенесли *инфаркт* и у вас одышка и боль за грудиной при ходьбе, нужно

взять 3 средних лимона, помыть с мылом, сполоснуть, нарезать на 4 части, выжать сок в отдельную посуду, а кожицу мелко порезать в эмалированную кастрюльку и через чеснокодавилку выдавить туда же 1 среднюю головку чеснока. Эту смесь залить 1 л кипятка. Накрыть крышкой и настоять сутки. Через сутки процедить смесь и в нее налить сок. Размешать. Пить ежедневно утром натощак за 30 минут до еды. Улучшение наступает быстро.

Адрес: Станкевич Галине Поликарповне, 400081 г. Волгоград, ул. П. Осипенко, д. 47.

В.К.: Рецепт для лечения инфаркта мне очень понравился, он довольно прост и должен быть эффективным, потому что лимон способствует снижению артериального давления, несколько тонизирует сердце, а чеснок способен проявлять противосклеротическое действие, такое необходимое при инфаркте. Помимо всего чеснок способствует нормализации холестеринового обмена и выведению излишков холестерина из организма. Но и в этом случае я бы порекомендовал для стимуляции кровоснабжения самого сердца (то есть сердечной мышцы) боярышник. Самое главное – не забывайте, что тут понадобятся обязательно цветки (см. предыдущий комментарий).

ДЛЯ ОСЛАБЛЕННЫХ

Выхаживание больных после инфаркта, укрепление иммунитета

Могу предложить рецепт, который бы очень пригодился *ослабленным* людям. Убивает сразу нескольких «зайцев» и очень хорош для *выхаживания больных*. Я пользуюсь им постоянно.

300 г очищенных грецких орехов, 300 г кураги, 300 г изюма, 2 лимона с цедрой — все это провернуть через мясорубку. Добавить 300 г меда.

Принимать по 1—2 ч. ложки в день.

Хранить в холодильнике. С удовольствием едят и наши внуки.

Адрес: Яровой Дине Петровне, 169915 г. Воркута-15, ул. Суворова, д. 17, кв. 99.

В.К.: Дина Петровна приводит рецепт для выхаживания больных. И хотя она не пишет, каких больных, то есть с какой патологией, твердо можно сказать, что эти рекомендации хороши сердечникам. Рецепт основан на комплексном использовании грецкого ореха, кураги, изюма, лимона и меда. Грецкий орех обладает общим тонизирующим действием, курага улучшает проводимость нервных импульсов для возбуждения сердечных сокращений. Очень хорошо, что мед дополняет изюм, хотя в том и другом случае они содержат необходимую для питания, прежде всего сердечной мышцы, глюкозу. Ну а о действии лимона было сказано уже много. Еще раз повторю. Очень удачное сочетание. Тем не менее хочется несколько уточнить. Указанный рецепт все-таки больше общеукрепляющий, чем иммуностимулирующий. Но все равно он хорош.

ЗАБЫЛА ПРО ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ

Головокружения

От *головокружений* спасаюсь по старинному рецепту:

10 тонкокожих лимонов, 10 средних головок чеснока прокрутить через мясорубку, перемешать, добавить 0,5 кг меда и настоять 5 дней. Принимать на ночь

по 4 ч. ложечки, медленно рассасывая.

Хорошо помогает.

Адрес: Крюковой Екатерине Ивановне, 656906 г. Барнаул-34, ул. Белинского, д. 11, кв. 14.

В.К.: Читатель из Барнаула советует избавляться от головокружения смесью лимона, чеснока и меда. Это замечательное сочетание, и в успехе сомневаться не приходится. К сожалению, автор не указал, сколько времени принимать эту целебную смесь, ведь могут понять, что помогает буквально через несколько приемов. Не надо настраиваться на быстрый эффект, он будет, но пролечиться надо минимум 10-14 дней. И пусть меня простит автор за корректировку ее рецепта.

МОЕ ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Одышка

Пишет вам Мария Евдокимовна Казимирова из далекого Приморского края — пос. Кавалерово. Недавно мне исполнилось 69 лет. Два года я страдала *одышкой*, с трудом поднималась на третий этаж, останавливалась на каждом пролете, чтобы перевести дыхание. «ЗОЖ» выписала в этом году, раньше только слышала об этом издании. Читаю и думаю, сколько проблем у людей со здоровьем. Вот и решила помочь тем, кто страдает одышкой. Я испытала это на себе и сейчас без отдыха поднимаюсь на пятый этаж. Рецепт я нашла случайно, перебирая старые книги и брошюры. Но он оказался верным средством от одышки. Когда-то помогал даже дряхлым старикам, которые 50 шагов без отдыха не могли пройти. Я делала все точно по рецепту. Вот он.

Взять 1 л меда, выжать сок 10 лимонов, 10 головок (не дольки, а целые головки) чеснока почистить и смолоть на мясорубке. Все компоненты смешать и оставить на неделю в закрытой банке. Принимать по 4 ч. ложки 1 раз в день, медленно рассасывая каждую ложечку. Дни не пропускать. Курс — примерно 2 месяца.

Адрес: Казимировой Марии Евдокимовне, 692413 Приморский край, п. Кавалерово, ул. Невельского, д. 1, кв. 34.

ЛИМОН ОТ СУДОРОГ

Судороги

При *судорогах* хорошо помогает лимон.

Нужно помыть ноги в теплой воде и насухо вытереть. Затем свежевыжатым соком лимона натираем обе ступни, а когда сок впитается, повторяем процедуру, надеваем шерстяные носки и ложимся спать.

Этот способ проверен моей свекровушкой. Когда ей было 90 лет, после 7-10 процедур на судороги она больше не жаловалась.

Адрес: Гарифуллиной Рошангол Нурулловне, 423816 Татарстан, г. Набережные Челны, д. 47/14, кв. 103.

КАК ВЫЛЕЧИЛИ СЫНА ОТ ТАХИКАРДИИ

Тахикардия

До 2000 года жила в Узбекистане. Потом переехала в Россию. Сейчас мне 64. Куча болячек. Но пишу не поэтому. Хочу рассказать одну историю. Так вот, когда я жила еще в Узбекистане, как-то разговорилась со своим сослуживцем о жизни, о болезнях. И он мне рассказал историю своего сына. Когда мальчику было 6 лет, у него вдруг отказали ноги. Ребенок не мог ходить. Отец взвалил мальчишку на спину и понес в больницу. Врачи установили: ревматизм. Ноги подлечили, а вот сердце... *Тахикардия*. Порекомендовали операцию. Отец обошел несколько больниц в Самарканде. Но все в один голос твердили: операция. Тогда он повез сына в Ташкент, чтобы показать еще специалистам и попал к врачу-кардиологу, пожилой женщине. Она дала рецепт настойки и сказала: «Может быть, поможет». Вернувшись в Самарканд, родители мальчика нашли все компоненты, приготовили лекарство и стали поить сына. Первые несколько лет весной и осенью. Потом — только весной, а через несколько лет только для профилактики поили его через 2—3 года. Мальчик выздоровел. Он вырос, женился, имеет 2 детей, работает, чувствует себя хорошо. А рецепт они до сих пор хранят:

мед — 1 стакан (250- граммовый)
лимоны — 4 штуки
миндаль — 18 штук
листья герани (комнатный цветок) — 16 штук
валериана (настой) —10 г
настойка боярышника — 10 г
камфара — 5—6 штук (зерна).

Смешать мед с соком лимонов (без корки), размельчить миндаль и листья герани (через мясорубку), смешать, влить настойки валерианы и боярышника и бросить, не размельчая, камфару. Хорошо взбить, принимать можно сразу 1 раз в день натощак утром по 1 столовой ложке за 15 минут до еды. Если пульс еще не нормализуется, приготовить вторую порцию. Держать в холодильнике.

Адрес: Дубовой Анне Александровне, 309560 Белгородская область, Чернянский р-н, ул. Ленина, д. 102, кв. 43.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

КОРЕЙСКИЙ РЕЦЕПТ ОТ АНГИНЫ

Ангина

Как-то в командировке я заболела *ангиной*: поднялась температура, а мне нужно было принимать экзамены в школе. Заметив мое состояние, одна из выпускниц подошла после окончания экзамена и посоветовала мне лекарство для профилактики, рецепт которого она узнала от корейца.

И вот уже 20 лет, как я и моя семья об ангине забыли.

Рецепт: 1 кг меда, 1 кг моркови, 2-3 крупных лимона, 100 г хрена, 150 г водки.

Морковь и лимоны перемолоть и поместить в 3-литровую банку. Хрен не чистить, а помыть щеткой, мелко порезать и залить 150 г водки. Через сутки настой вылить в приготовленную массу, поставить в темное место, и через 20 дней лекарство готово. Применять по 1 ст. ложке 3 раза в день, пока все не кончится. Смесь приятная на вкус.

Адрес: Гвоздь Любови Николаевне, 690080 г. Владивосток, ул. Космонавтов, д. 13, кв. 42.

В.К.: Рецепт ваш от ангины очень хороший. Во-первых, все компоненты – и мед, и морковь, и лимон, и хрен обладают мощными противомикробными свойствами, даже морковь, о чем знают не все. Чтобы еще жестче блокировать вредную микрофлору ротовой полости,

целесообразно днем постоянно жевать прополис, для чего брать кусочек качественного пчелиного продукта величиной с фасолину и жевать как жвачку.

КАК МНЕ УДАЕТСЯ НЕ БОЛЕТЬ ГРИППОМ

Грипп

С наступлением холодов приходит эпидемия *гриппа*. Я много лет не болею благодаря такому составу.

Половину лимона с цедрой мелко режу на блюдце, чтобы сохранить сок. Также на блюдце нарезаю 7-8 долек чеснока среднего размера. Все это перекладываю в стеклянную пол-литровую баночку и заливаю холодной кипяченой водой. Ставлю в темное место на 4 дня, после этого в холодильник. Лимон и чеснок не вынимаю. Принимаю по 1 ст. ложке один раз в день утром за 20 минут до еды. Когда жидкости остается мало, делаю следующую порцию, потому что перерыва в приеме быть не должно.

Запаха чеснока не будет, можно смело идти на работу. Но тем, кто страдает заболеваниями, такими, как энтерит, язва желудка, 12-перстной кишки и другими, этот состав принимать нельзя.

Адрес: Миллер Анастасии Ивановне, 603159 г. Н. Новгород, ул. Акимова, д. 59, кв. 50.

ОТ МНОГИХ ХВОРЕЙ СПАСЕТ

ОРЗ, хронический кашель, туберкулез

Рецепт лимонного масла (рекомендуется во время *простудных болезней*).

Лимон опустить на минуту в кипяток, не очищая, пропустить через мясорубку, затем смешать со 100 г мягкого сливочного масла (не маргарина!), добавить 1-2 ст. ложки меда. Хранить и использовать, как обычное масло!

От *застарелого хронического кашля.*

1 лимон варят на медленном огне 10 минут. Когда он станет мягким, выжимают из него сок в стакан, добавляют туда же 2 ст. ложки очищенного глицерина (в аптеках он есть) и тщательно размешивают, затем доливают растопленного и жидкого меда – до полного стакана.

Если кашель резкий, то смесь принимают по 1 ч. ложке в день. Когда кашель беспокоит ночью – по 1 ч.

ложке на ночь и еще одну – ночью. При сильном кашле – 1 ч. ложку утром, до обеда, после ужина и на ночь.

По мере ослабления кашля число приемов сокращают. Хранят смесь не в холодильнике, а просто в прохладном месте, перед употреблением взбалтывают.

Так же можно приготовить целебный напиток из лимонной кожуры, остающейся после того, как выжмут сок из плодов.

Срезанную кожуру залить кипятком. Когда вода остынет, ее слить (вместе с нею уйдет и горечь) и снова залить кипяченой остуженной водой. Настоять сутки, процедить. В напиток можно выжать сок другого лимона, добавить по вкусу мед.

Высушенную лимонную корку полезно использовать также в составе травяных чаев.

Старинное средство при *туберкулезе и недостатке кальция в организме*.

10 лимонов, 6 яиц, 300 г липового меда, 75 г коньяка (любой выдержки). Способ приготовления: хорошо вымытые яйца, целые и свежие, кладут в банку (яйца должны быть непременно с белой, а не желтой скорлупой); из лимонов выжимают сок и заливают им яйца. Банку накрывают марлей, обертывают темной бумагой и ставят в прохладное (но не холодное), сухое и темное место – до растворения яичной скорлупы (около 8 дней). По истечении этого срока надо подогреть мед до состояния текучести, остудить его и добавить в общую смесь. Затем добавить коньяк. Перелить лекарство обязательно в банку или бутыль из темного стекла, хранить в прохладном, темном месте. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день сразу после еды.

Иногда у человека, совершенно здорового и вовсе не предрасположенного к туберкулезу, на теле появляется сыпь в виде мелких прыщиков, которые сильно чешутся – это весьма характерный признак и показатель недостатка кальция в организме. Паста, описанная выше, излечивает все в 3-7 дней. Принимать по 1 десертной ложке сразу после еды 3 раза в день.

Врачи не рекомендуют употреблять плоды цитрусовых людям, страдающим гастритом, панкреатитом, колитом, язвой желудка, аллергией. Возможно, не следует столь категорично отказываться от всех без исключения цитрусовых, а стоит осторожно попробовать под наблюдением лечащего врача. Начать буквально с одной капли, каждые сутки по капле увеличивая количество сока. Замечено, что при таком осторожном дозированном подходе постепенно могут исчезнуть аллергические реакции на апельсины и мандарины, непереносимость лимонов и грейпфрутов.

Адрес: Ткаченко Александру Валерьевичу, 302042 г. Орел-42, а/я 48.

ЛИМОННЫЙ СОК ИЗБАВИЛ ОТ ОТИТА

Отит хронический

Более 2 лет страдала *хроническим отитом*. Не помогали ни антибиотики, ни чесночное масло. Вылечилась лимонным соком. Поделюсь опытом.

Из двух средних лимонов выжать сок, процедить его 2—3 раза через марлю, слить в стеклянную емкость, поставить в темное прохладное место (летом можно на нижнюю полку холодильника).

Закапывать в ухо по 5 капель сока лимона 2 раз в день — это и снимет боль, и уймет воспалительный процесс, и улучшит слух. Улучшение наступает в течение 2 недель. Сок лимона не подогревать, не разводить водой, в процессе применения процеживать через марлю, чтобы не было белого осадка. Срок лечения — до выздоровления, а затем — в целях профилактики — можно закапывать в ухо 1 раз в неделю.

Для улучшения слуха ежедневно съедайте по 1/4 лимона с кожурой.

Адрес: Шестаковой Елене Ивановне, 344082 г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, д. 46 а, кв. 13.

В.К.: Автор рецепта из Ростова-на-Дону делится опытом лечения отита соком лимона. При этом она утверждает, что ей не помогло чесночное масло. А ведь должно бы помочь. Это хорошее средство при отитах. Но такое может быть. Мы

видим показательный случай индивидуальности организма, и автор молодец, что не разуверилась в целебной силе лекарственных растений и продолжала искать свое. А, как известно, «кто ищет, тот обрящет».

ОЧИЩЕНИЕ, ВЕГЕТАРИАНСТВО И РЕЦЕПТ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Туберкулез легкого

Сама я особым здоровьем никогда не отличалась. В 35 лет начала чувствовать сердце — стенокардия. А когда еще училась в институте, были у меня и аллергия, и *туберкулез*. Сейчас — а мне уже 63 — я чувствую себя значительно лучше и практически избавилась от всех трех болячек благодаря принципам здорового образа жизни, которых придерживаюсь уже несколько лет.

В январе 1983 года прочитала книгу Поля Брэгга «Чудо голодания» и стала голодать сутки в неделю и по три дня 1 раз в три месяца. По Семеновой очистила организм, начала заниматься по утрам гимнастикой. Полностью перешла на вегетарианское питание. Живу на овощах и фруктах, которые сама выращиваю на своей даче. Варю вегетарианские борщи, супы, каши на воде. Похудела на 8 кг и стабильно держу вес 52 кг при росте 160 см.

Хочу поделиться с читателями рецептом бабушки, благодаря которому мне удалось в 1958 году избежать операции по поводу *туберкулеза легкого*. Может быть, кому-то еще подойдет.

1. Выжать сок из 20 среднего размера лимонов в фарфоровую или фаянсовую посуду.

2. Обмыть в теплом содовом растворе 12 куриных яиц с толстой скорлупой, сложить в плотно закрывающийся сосуд, залить процеженным через марлю лимонным соком так, чтобы он покрывал все яички. Плотно закрыть сосуд крышкой и заклеить тестом, чтобы не проникал воздух. Поставить на 21 день в темное прохладное место. Можно в холодильник.

3. За 6 дней до окончания этого срока взять 250—300 г зеленых свежих стеблей алоэ, обмыть их, вытереть сухим полотенцем и поставить в холодильник, вниз.

4. По истечении 21 дня вынуть из холодильника сосуд с яичками и лимонным соком, вынуть из него размягченные яички — скорлупа должна раствориться — и сложить в отдельную посуду (кастрюлю).

5. Отделить желтки (белки и оболочки выбросить), добавить к ним 400 г сахарного песка и дождаться его полного растворения.

6. Влить в яичную массу 0,5 л коньяка 5 «звездочек» или 0,75 л 3 «звездочки» и хорошенько взбить.

7. Вынуть из холодильника стебли алоэ, растереть их, добавить 150—200 г кипяченой воды, еще раз растереть, дать настояться 30—40 минут, процедить через прокипяченную марлю.

8. Смешать лимонный сок с растворенной в нем яичной скорлупой, желтки, взбитые с сахаром и коньяком, а также растертые листья алоэ и перелить всю смесь в бутылки из темного стекла, которые плотно закупорить пробками и поставить в холодильник.

С этого момента можно принимать смесь два раза в день — утром и вечером, перед употреблением взбалтывая содержимое бутылок.

Желательно, чтобы на время лечения в рацион входили свежее коровье масло, яйца, молоко, мед.

Адрес: Волоховой Ариадне Дмитриевне, 414052 г. Астрахань, ул. Яблочкова, д. 22, кв. 23.

В.К.: В эффективности рецепта на основе лимона и алоэ для лечения туберкулеза можно не сомневаться. Во многих странах мира лимон применяют как противотуберкулезное средство, а сок алоэ поднимает защитные силы организма, то есть повышает его иммунитет, что доказано давно народной и официальной медициной. Коньяк же стимулирует общий тонус организма. Сняв острое состояние туберкулеза, для профилактики посоветовал бы пить козье молоко, которое является отличным противотуберкулезным средством.

Замечателен тот факт, что в данном случае проведено голодание и чистка организма, что подготовило его к более чувствительному восприятию целебных компонентов рецепта и заставило организм работать в определенном напряжении, то есть в усиленном режиме.

ТУБЕРКУЛЕЗ БОИТСЯ... КОНЬЯКА С ЛИМОНОМ

Туберкулез в открытой форме

Двадцать пять лет я знаю этот метод. С его помощью люди вылечивали даже *открытую форму туберкулеза*.

20 лимонов натереть на терке. 10 штук свежих домашних яиц хорошо помыть и целыми (со скорлупой) уложить на дно в эмалированную, глиняную или стеклянную посуду. Сверху положить тертые лимоны. Это должно стоять двое суток в теплом темном месте.

Затем наливаем в отдельную посуду: 0,5 л коньяка, 200 г сока алоэ, 2 столовые ложки какао, 1,2 кг меда — всю эту массу слегка подогреть и влить в банку с яйцами и лимонами (мешать не надо). «Зелье» должно стоять 2 недели в темном теплом месте, после чего аккуратно вынуть яйца, а остальную массу процедить и хранить в холодильнике.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение двух месяцев.

Во время лечения желательно исключить алкоголь и не курить.

Адрес: Желамковой А.Т., г. Старый Оскол, ул. Коммунистическая, д. 63.

В.К.: Рецепт, прямо скажем, рискованный, хотя по заверениям автора, люди вылечивали даже открытую форму. А ведь туберкулез – инфекционная болезнь, причем возбудитель – палочка Коха довольно устойчива к различным средствам, так что вылечить таким способом гурманов, наверное, здорово. Если будете продолжать и дальше лечить туберкулез таким народным способом, примите во внимание и мой совет:

принимать систематически парное козье молоко 3 раза в день до еды и на ночь по 100 мл.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

ЦЕЛИТЕЛЬ ИЗ ТОЙ-ТЕПА ВЫЛЕЧИЛ МОЮ ЯЗВУ

Язва желудка

В 1997 году обследование показало: язва желудка размером с трехкопеечную монету. Врачи предложили срочно оперировать, но я побоялся ложиться под нож. По совету друзей отправился к народному целителю Когану, к сожалению, не помню имени и отчества. Жил он в то время в городе Той-Тепа в Ташкентской области. Помогал людям безвозмездно, за что его очень уважали. Вот что он мне посоветовал.

Взять 10 г нашинкованного сухого корня солодки и 6 г сухих корок апельсина. Все заливается 400 г воды, выварivается до половины объема и процеживается. Потом добавляется 60 г меда. Получается суточная доза, которую делим на две части: первую принимаем утром за 30-40 минут до еды, вторую – вечером на голодный желудок за 1,5-2 часа до сна. Курс лечения — 45-50 дней.

После 7-8 дней приема отвара у меня прекратились изнурительные боли в области желудка. Какое тогда это было облегчение! Я пропил курс до конца, и вот уже 5 лет язва не дает о себе знать.

Адрес: Цою Трофиму Владимировичу, Узбекистан, г. Алмалык, ул. Примкулова, д. 11, кв. 22.

В.К.: Рецепт, прямо скажем, необычный, но если сработал, значит, хороший. О репаративном (заживляющем) действии меда говорить много не надо, это всем известно. Сходным свойством обладает и корень солодки, но корки апель-

сина я оставляю без комментариев. Отвергать их не решаюсь. Способов лечения язвы много, но стандартных нет, одному помогает одно, другому другое. Хочу подсказать метод для лечения долго не рубцующейся язвы. Рецепт надежный и проверен временем.

С этой целью утром и вечером принимают по 50 мл настоя сушеницы топяной за 30 минут до еды, а спустя 30 минут после еды 50 мл отвара корней синюхи голубой. Настой сушеницы делать из расчета 1 ст. ложка сырья на 300 мл кипятка, настоять 20 минут.

Отвар синюхи готовить путем кипячения на слабом огне в течение 15 минут из расчета 2 ст. ложки на 0,5 л воды.

Этот рецепт бытует среди народных целителей Сибири, кстати, там синюха голубая – обычное растение.

При *долго не заживающей язве* среди деревенских жителей популярен следующий способ.

Натощак внутрь принимают 1 ч. ложку 20-процентной настойки прополиса в 25 мл молока, через 1 минуту принимают 1 ч. ложку свежего коровьего масла, еще через 1 минуту 1 ст. ложку натурального меда, а спустя 20 минут выпивают 1-2 сырых свежих яйца. Спустя 20-30 минут – обычный завтрак.

Очень важно поддерживать в здоровом состоянии слизистую оболочку желудка после рубцевания язвы. Способов здесь много. Нужно приспособиться к какому-то одному-двум. Можно с этой целью использовать

облепиховое масло по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды, или масло зверобойное. Хорошо использовать прополис, в простейшем случае просто жевать его в «живом» виде, а слюну сглатывать.

Могу посоветовать язвенникам средство, которое можно купить в аптеке –

это ротокан (смесь экстракта ромашки, тысячелистника и календулы). Взять их 3 флакона по 50 мл, смешать с 1 флаконом настойки пустырника и принимать по 1 ч. ложке смеси 3 раза в день до еды.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

БЫСТРЫЙ СПОСОБ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ

Камни в почках

В разное время в «ЗОЖ» было опубликовано много способов, как вывести *камни из почек*, но такого быстрого и эффективного я не встречала.

Из-за болезни сердца — муж перенес инфаркт — операцию по удалению камней делать было нельзя. Тогда врач, пожилой человек, предложил нам этот рецепт:

10 лимонов вымыть теплой водой, пропустить через мясорубку вместе с кожурой. Всю кашицу положить в 3-литровую банку и залить 2 л кипяченой холодной воды, добавить 2 ст. ложки глицерина медицинского, дать настояться с полчаса и процедить. Выпить всю эту жидкость за 2 часа по стакану с интервалом в 10 минут, следовательно, каждые 10 минут стакан жидкости. Как выпьете весь раствор, положите на область почки теплую грелку.

Через некоторое время боли усилятся, станет выходить песок.

Адрес: Зюзиной Таисии Егоровне, 309991 Белгородская обл., г. Валуйки, ул. Коммунистическая.

В.К.: О возможности использования лимона и подсолнуха при выведении камней из почек известно. Правда, лимонный сок способствует размягчению и частичному растворению камней, в вашем же рецепте он даже быстро камни выводил. Выводил, и хорошо, очевидно, болезнь была незапущенной. Этот способ похож на широко известный при-

ем выводить камни соком лимона и грейпфрута. Способ, прямо сказать, очень напряженный и под силу людям относительно здоровым, но никак не ослабленным и старым. В отношении подсолнуха также есть много наработок.

Чаще всего пользуются отваром его корней. Пить отвар надо довольно продолжительное время, не менее месяца.

Брать следует 3 ст. ложки корней на 0,5 л кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут и принимать по 100 мл 4-5 раз в день.

Есть и другие рекомендации, в частности, многократного использования одних и тех же корней при приготовлении отвара. Пусть вас не смущает продолжительный срок лечения, быстрота тут только навредит. Ведь желательно, чтобы камни вышли в растворенном виде, а не шли «живьем», что сопряжено с большими опасностями застрять в мочевыводящих путях.

Я знаю довольно эффективный способ выведения камней водно-спиртовым экстрактом корней шиповника. Посоветую при заготовке корней весной или осенью брать с собой секатор и прямо на месте измельчать корни, в противном случае, как только они подсохнут, становятся такими крепкими и прочными, что не всяким инструментом можно измельчить.

50 г измельченных корней залить 0,5 л водки, настоять 21 день в темноте. Получиться должна настойка красноватого цвета, если будет цвет другой, то что-то вы сделали не так. Пить надо по 2 ч. ложки 3-4 раза в день до еды.

ПОЧКИ МОИ ТЕПЕРЬ ЗДОРОВЫ

Камни в почках

Знаю один рецепт, с помощью которого я вывела *камни из почек*. У меня часто случались приступы, камень сдвигался, причиняя жуткие боли, и меня сразу увозили в больницу. Однажды камень застрял в мочеточнике. Меня направили во Владивосток на консультацию, там сделали УЗИ и сказали, что камень выйдет сам.

В очереди к врачу одна женщина посоветовала мне сделать такую смесь. Взять 1 стакан молотого чеснока, 1 стакан медицинского спирта, 1 стакан молотого цветущего подсолнуха (шапочку брать целиком, не отделяя семечки и лепестки), 1 стакан меда и 1 стакан сока алоэ. Все перемешать, переложить в банку и на 12 дней поставить в темное теплое место. Принимать по 1 ст. ложке натощак за 1 час до еды, жевать как жвачку, потом выплюнуть.

Мне помогло, все камушки вышли песком. Теперь я каждое лето заготавливаю такую смесь для профилактики.

Адрес: Казимировой Марии Евдокимовне, 692413 Приморский край, п. Кавалерово, ул. Невельского, д. 1, кв. 34.

ВРАЧ КАМНЕЙ НЕ ОБНАРУЖИЛ

Камни в почках

Многие спрашивают: «Как избавиться от камней в почках?». Я — пенсионерка, мне 60 лет. Поделюсь опытом, который испытала на себе.

У меня были *камни в почках* по 0,9 мм в каждой, мне предлагали операцию, я отказалась и стала сама, как могла, выводить камни.

Летом делала соки из моркови, свеклы и огурца:

1 стакан сока утром из трех составляющих натощак.

Осенью и весной делала смесь: 0,5 кг петрушки, 200 г меда и 1 лимон. Пропустить через мясорубку петрушку и лимон, а в конце добавить мед. Есть по 1 столовой ложке до еды 3 раза в день (это очень вкусная смесь). Курс — два месяца, весной и осенью.

Пропейте так годика два и периодически делайте УЗИ. На первом году камни дробятся, а на следующий год выводятся безболезненно, и не почувствуете, когда выйдут.

Адрес: Котовой Ф.М., 414013 г. Астрахань-13, ул. Мелиоративная, д. 4, кв. 73.

БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ДИФФУЗНЫЙ ЗОБ

Зоб диффузный

Это случилось 20 лет назад: я избавилась от *зоба*. Сейчас, читая «ЗОЖ», обратила внимание, что эта болезнь не дает покоя многим людям. Мой счастливый опыт оставляет всем надежду на исцеление.

Вот состав лечебной настойки:

лимон (мякоть) — 350 г; сок калины — 0,5 л; сок алоэ – 250 г; спирт медицинский — 200 г; мед — 150 г.

Алоэ должно быть 4-5 лет, и за 5 дней до срезания листьев растение не поливать. Сразу же после того, как вы срезали листья, их нужно положить в холодильник и подержать там 7 дней при температуре + 4 градуса.

Лимоны разрезать на части, извлечь косточки, очистить и пропустить через мясорубку. Полученную массу переложить в посуду, туда же влить приготовленные заранее сок калины (0,5 л), сок алоэ (250 г), а также спирт медицинский (200 г) и мед (150 г). Все эти компоненты тщательно перемешать, перелить в темные бутылки, закупорить и настаивать в темном прохладном месте 7 дней, ежедневно взбалтывая.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

Курс рассчитан на количество приготовленной настойки и может быть повторен до получения благоприятного результата. В таком случае настойка в тех же пропорциях готовится вторично.

Адрес: Савостьяновой Нине Филипповне, 602314 Красноярский край, г. Шарыпово, ул. Советская, д. 7.

В.К.: Приведенный читательницей способ лечения диффузного зоба с использованием лимона, сока калины, сока алоэ и спирта, мягко говоря, необычный. Не верить не имею права, поверить не могу. Факт успешного применения указанного сбора пусть будет на совести автора, я со своей стороны, полностью не отрицая его, выскажу некоторые сомнения. Известно, что

в фитотерапии диффузного зоба используются такие лекарственные растения, как арония (черноплодная рябина), боярышник, валериана, девясил, донник, дурнишник, душица, зверобой, ламинария, ландыш, мелисса, омела, полынь, пустырник, сушеница, чистотел, шиповник и некоторые другие.

При диффузном зобе (диффузном токсическом зобе) отмечается равномерное увеличение паренхимы, при этом количество вырабатываемых железой гормонов увеличено. Оптимально использование лекарственных растений, способных нормализовать синтез гормонов.

Это дурнишник, зюзник, ламинария, душица, девясил, боярышник. В качестве примера приведу такой сбор:

плоды боярышника – 2 части, слоевища ламинарии – 3 части, трава дурнишника – 5 частей, трава пустырника – 3 части, трава мелиссы – 2 части. 2 ст. ложки заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

Есть опыт использования монофитотерапии, то есть одного растения. Чаще всего применяют дурнишник, дудник лекарственный. На Урале используют такие растения (сбор):

трава пустырника, трава зюзника, омела белая, корни лопуха, шиповник. Брать всех компонентов поровну, 2 ст. ложки сбора заварить в 0,5 л кипятка. Настоять 30 минут и пить по 100 мл 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

О ЛИМОНАХ И КЕРОСИНЕ

Подагра

Давно выписываю вашу газету. Кое-что применяю на себе. Хочу дать совет по поводу лечения *подагры*. Очень хорошо удаляются боли и успокаиваются нервы при обильном натирании лимоном.

Отрезайте пласт лимона в 1 см толщиной и втирайте во все больные места на вашем теле; исчезают даже солевые отложения.

У меня, к примеру, они пропали в коленях и в пояснично-м отделе.

Уменьшаются боли и при втирании керосина. Раньше им заправляли керосиновые лампы, а сейчас и не знаю, где его брать, но очень хорошо помогает, особенно если после втирания закутать больное место чем-то шерстяным. Лимоны нужно втирать долго, месяца два или сколько вы сами пожелаете. Гораздо дешевле, чем покупать мази в аптеках. Порошки и таблетки я пить перестала. Завариваю травки: спорыш, лобазник, хвощ полевой, одуванчик, мать-и-мачеху, липу (цветы). Завариваю на 1 л воды 3 столовые ложки, пью теплым и как чай.

Попробуйте, не пожалеете.

Адрес: Васильевой Руфине Александровне, 627030 Тюменская обл., г. Ялуторовск, ул. Якушкина, д. 54, кв. 1.

В.К.: Лимон и керосин при лечении подагры – это здорово, даже исчезают солевые отложения. Вы, дорогой читатель, не упрощайте вопроса. Я понимаю: одно дело снять боль, а другое – устранить солевые отложения, то есть устранить,

как говорят медики, органику. Более того, при подагре нарушены обменные процессы, если говорить конкретно, то нарушен пуриновый обмен, в результате чего образуются мочекислые соли, которые и дают нам «прикурить». Даже если вы снимете боль, выведете солевые отложения, вы оставите причину их появления. Лечиться надо глубже.

Во-первых, нормализовать работу печени и поджелудочной железы.

Во-вторых, стремиться выводить мочевую кислоту, источник зла, из крови, используя препарат аллопуринол.

В-третьих, положительную роль играет электрофорез солей лития. Эта процедура также способствует выведению солей из пораженных суставов.

Я лично подагрик. Лечу болезнь с переменным успехом 5 лет, использую постоянно фитотерапию, апитерапию (пчелоужаления, поскольку сам держу пчел для лечебных целей). Прошел лечение на грязях в Одессе, но до конца эту напасть не искоренил, хорошо еще, что добиваюсь ремиссии. Лучше всего, конечно, помогают пчелы, они как будто родились для этих целей. Но еще об одном. 90% успеха лечения зависит от диеты и режима питания. Все нам некогда поесть вовремя, а вечером приходится переедать, да еще нарушать диету.

Нарушение диеты и переедание на ночь (не обжорство, нет) страшнее смерти.

А вы хотите лимоном вылечить.

Про керосин. Да, предки наши, и я помню это, широко пользовались керосином, Моя мать сразу после войны, в сороковые годы, при страшной зубной боли вынуждена была брать керосин в рот и держать его там не менее 10 минут. И небезуспешно. Много позже я пользовался керосином как обезболивающим средством при радикулитах, правда, в сочетании с зеленым грецким орехом. Делали втирания. Эффект хороший, но не отличный, может быть, индивидуально, но средство это заслуживает внимания.

ХОРОШИЙ РЕЦЕПТ ОТ ОСТЕОМИЕЛИТА

Остеомиелит

Я вылечила сына от *остеомиелита*. Очаг у него был в голеностопном суставе, от операции мы отказались. Ему тогда было 10 лет. Тот, кто знаком с этой болезнью, знает, как она развивается. Но за 1 месяц он встал на ноги. Этому помогла смесь алоэ + мед + лимон. Есть определенная пропорция, но я делала так, чтобы он принимал с удовольствием. Смесь была кисло-сладкой.

Листья алоэ (лучше постарше, не молодые) натереть на мелкой терке, можно с коркой, можно без. Все три компонента брать в равных частях (1:1:1). Пил он осенью и весной в момент обострения по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды по 1 литровой банке смеси.

Лечился 3 года подряд. Сейчас, слава Богу, никаких признаков. Ему уже 36 лет. В момент обострения делал компрессы — тоже алоэ с медом, пока не исчезали боли.

Адрес: Новиковой А.А., 426069 г. Ижевск, ул. Студенческая, д. 54, кв. 65.

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

ТЕПЕРЬ БАБУШКА ХОДИТ САМА

Перелом шейки бедра

Мои знакомые вылечили перелом шейки бедра у 86-летней бабушки.

Во-первых, она ежедневно съедала по 2 грецких ореха.

1 раз в день ей давали яичную скорлупу с лимонным соком. 1/2 скорлупы яйца промывали, снимали пленку, просушивали, толкли и заливали лимонным соком.

Помимо этого бабушка принимала бульон.

2 раза в неделю варили говяжьи кости. 0,5 кг костей заливали водой, так, чтобы кости были полностью покрыты, и выварили 3—4 часа, пока на дне не останется 2 столовые ложки бульона, их она и выпивала.

Бульон не солить.

А в качестве поддерживающей терапии бабушке назначили в течение 20 дней лекарство остеогенон по 2 таблетки в день.

Адрес: Максимачевой Маргарите Петровне, 194017 г. Санкт-Петербург, пр. Энгельса, д. 63, к. 3, кв. 75.

КАК Я ЛЕГКО СПРАВИЛАСЬ С ПЕРЕЛОМОМ

Перелом шейки бедра

В ноябре 2001 года я сломала *шейку бедра*, но сумела быстро встать на ноги, ходила, правда, с палочкой, но уже летом могла даже работать в саду. Сейчас самостоятельно управляюсь с домашними делами.

Чтобы ускорить срастание костей, я делала такую смесь.

Для приготовления одной порции взяла 5 яиц, 5 лимонов, 2 ст. ложки меда, 50 г коньяка или кагора. Яйца разбила и смешала с медом, а скорлупу высу-

шила. В свежевыжатый лимонный сок осторожно всыпала измельченную в кофемолке яичную скорлупу. Через несколько дней, когда скорлупа растворилась, обе смеси соединила. Настояла сутки. Принимала по 25-30 г 1 раз в день, перед употреблением взбалтывая. Курс лечения – 2-3 таких порции.

Пока лежала, образовались пролежни, их смазывала смесью водки и шампуня 1:1.

В строгой последовательности делала следующие упражнения:

— лежа, шевелила ступнями, затем очень осторожно садилась на кровати. Упражнение начинала с 5 раз (сесть — лечь) утром, днем и вечером. С каждым днем увеличивала на 1 раз и довела до 30 (3 раза в день по 30);

— через месяц садилась на кровати и осторожно опускала ноги на пол. В этом положении поочередно передвигала ступни, не отрывая их от пола, как можно дальше вперед — назад. Начинала с пяти повторений 3 раза в день, постепенно увеличивая количество «шагов»;

— сидя, стучала пяткой о пол. Удары способствуют нарастанию мозоли и ускоряют сращивание костей.

Варила холодец, ела творог, пила омагниченную воду.

Адрес: Владимировой Валентине Алексеевне, 390027 г. Рязань, ул. Новая, д. 15/2.

В.К.: Перлом шейки бедра довольно часто случается у пожилых людей. Дело все в размягчении костей из-за дисбаланса кальция. Возместить дефицит кальция в этой ситуации довольно проблематично. Маленькие дети ковыряют штукатурку и тащат ее в рот, и кальций ее усваивается. Почему? Да потому, что способность усваивать его у ребенка просто фантастическая, чего не скажешь про пожилой возраст. У пожилых людей даже самый легкоусвояемый кальций – в твороге, и тот усваивается плохо. Правда, замечено, что усвоение кальция увеличивается в случае употребления донника лекарственного, который активизирует рецепторы.

Использовать лучше цветки донника (желтого), заваривая как чай 1 ч. ложку на 2 стакана кипятка, настоять 15 минут и пить в горячем виде 3-4 раза в день.

Чай необычайно ароматный. Но и это еще не все. Доказано, что усвояемость кальция зависит от состояния женских половых гормонов эстрогенов, которые с возрастом теряют свою активность. Нормализовать эту ситуацию возможно, применяя лекарственные растения, обладающие эстрогеноподобным действием.

Это прежде всего шишки хмеля, корень солодки голой, шалфей. Можно составить такой сбор: плоды шиповника, корень солодки, шишки хмеля, шалфей, мелисса. Взять все компоненты поровну и заваривать 1 ст. ложку смеси в 2 стаканах кипятка, настоять 30 минут и пить по 100 мл утром и вечером 3-4 недели, после чего сделать перерыв и курс лечения повторить.

Конечно, скорлупа яиц, используемая авторами писем, за счет действия лимонного сока переводится в органически связанный кальций (лимоннокислый), который лучше усваивается, чем неорганический. Несмотря на то, что использован довольно упрощенный способ лечения переломов шейки бедра, авторы двух писем достойны только похвалы. Кстати, в южных широтах земли, особенно там, где произрастают лимоны, дефицит кальция ликвидировали еще более простым способом:

размалывали скорлупу яиц в порошок, посыпали им ломтик лимона и, выждав 2-3 минуты, съедали его.

В письме Валентины Алексеевны есть рекомендация лечения пролежней смесью водки и шампуня (пока больная лежала с переломом шейки бедра). Оригинально. Можно было с успехом применять зверобойное масло, ведь, как известно, зверобой – мощное противомикробное средство, а также обладает выраженным репаративным (заживляющим) действием. Подскажу, что лучший способ приготовления зверобойного масла такой.

Летом, во время цветения зверобоя, нарвать его цветков и поместить в стеклянную банку, залив подсолнечным маслом так, чтобы уровень масла был выше цветков. Выставить банку на солнце на 3 недели, изредка встряхивая, затем хорошо отфильтровать. Хорошее масло рубинового цвета. Оно помогает при язве желудка, пролежнях, ожогах.

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»:

☐ **Животные – друзья и доктора** _____ **экз.**

☐ **Методики доктора Бубновского** _____ **экз.**

☐ **Методики доктора Наумова** _____ **экз.**

001

_____ _____

Ф.И.О. **Индекс**

_____

Адрес

_____

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

что это такое?

■ **Вам нужны материалы конкретного автора?**

■ **Вы хотите получить подборку из вестника «ЗОЖ» по вашему заболеванию?**

■ **Вы не можете достать номера вестника «ЗОЖ» за прошлые годы?**

Теперь у вас есть такая возможность.

Мы начинаем выпускать книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». В ближайшее время выйдут три издания, указанные в купоне.

Стоимость любой книги – 40 рублей плюс расходы на пересылку ценной бандеролью, которые зависят от удаленности вашего региона

Чтобы сделать заказ, надо вырезать купон, заполнить его ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужную вам книгу, и прислать в наш адрес:

101000 Москва, а/я 216.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: |

на 2007 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ _____

(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

ПВ _____ место _____ литер _____

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость _____ ____ руб. ____ коп. | Количество комплектов _____

на 2007 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ _____

(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы	июль 7 (52)	август 8 (53)	сентябрь 9 (54)	октябрь 10 (55)	ноябрь 11 (56)	декабрь 12 (57)
«Ежемесячный» (МАП/АПР) **24222/19777**	X	X	X	X	X	X
«Экономный» (МАП/АПР) **99609/41777**		X		X		X

ИДЕТ ПОДПИСКА НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2007 г.

Подписка – важный момент в наших с вами отношениях. Она – единственная гарантия стабильности и того, что вы получите все номера. Подписных индексов два: один – по каталогу «Почта России» (МАП), другой – по каталогам «Роспечать» и «Пресса России» (АПР). На последней странице мы публикуем схему получения и подписные купоны.

Вам останется только выбрать вариант подписки на второе полугодие 2007 года (*ежемесячный* или *экономный)* и вписать соответствующий индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Подписные индексы
на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:

- **24222** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

Повторим, оформившие подписку по этим индексам будут получать журнал *ежемесячно*.

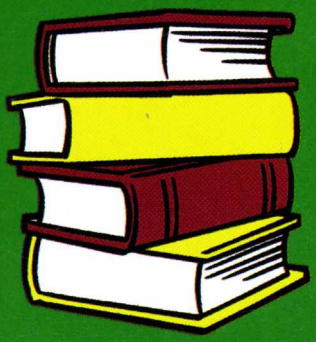
Подписные индексы
на ЭКОНОМНЫЙ ВЫПУСК:

- **99609** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **41777** в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

По этим индексам получение журнала будет идти через месяц — в *августе, октябре, декабре*.

Обратите внимание – нумерация журнала сквозная. Поэтому те, **кто решил сэкономить**, получат только 8(53), 10(55) и 12(57) номера.

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ» – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?



- Вам нужны материалы конкретного автора?
- Вы хотите получить подборку из вестника «ЗОЖ» по вашему заболеванию?
- Вы не можете достать номера вестника «ЗОЖ» за прошлые годы?

Теперь у вас есть возможность заказать все это по почте. Мы начинаем выпускать книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». В ближайшее время выйдут три издания:

- Животные – друзья и доктора (по письмам читателей);
- Методики доктора С.М. Бубновского;
- Методики доктора Д.В. Наумова.

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом.

Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 127.

07007
4 607161 020036 >